

مكتبة
مشرووق
التصديق

دع الخجل

واستمتع بالحياة

محمد عبد المنعم جلال

Calcutta

دع الخجل واستمتع بالحياة

ترجمة

محمد عبد المنعم جلال



کتابخانه - اسناد و اطلاعیه - ت : ۸۱۰۸۲۵
تهران - ۱۲ پل ورسس - ت : ۵۷۴۳۱۱

جميع حقوق الطبع محفوظة
للمركز العربي للنشر بالاسكندرية
معروف أخوان

إخراج المكتب الفنى
للمركز العربى للنشر والتوزيع

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض

المقدمة

الغرض من هذا الكتاب هو أن أبين للذين يتسممون بالهجل كيف يتصرفون للتغلب على الاسباب المتعددة التي تسبب لهم الهجل ، وللحصول على الصفات المختلفة التي تكسبهم الثقة في النفس .

والذين يشعرون بالهجل يعرفون بما يكفي مظاهر الداء الذي يعانون منه ، ولهذا أرى أنه لا جدوى من عرض هذه المظاهر ، وأكتفي بأن أعرض على الفور ما يهمهم معرفته فعلا .

وبادئ ذي بدء ، أقول لكل منهم أنه مهما يكن من أمر هجلك ، فإنه يمكنك أن تصبح رصينا وجريئا .

وهذه ليست وجهة نظر ، وإنما هي تأكيد قائم على التجربة ، فمنذ الثانية عشرة حتي الثامنة عشرة من عمري ، تأملت من أشد أنواع الهجل ، وأعني به ذلك الذي تسببه الظروف النفسية والطبيعية وتأثير المجتمع . وبحشت ووجدت الوسائل للتغلب عليه . وبعد أن استخدمتها شخصيا ، طبقتها خلال عشرين سنة لتدريب مئات عديدة من الهجولين ، وكل الذين تابعنوني حصلوا على الثقة التامة في النفس.

وسوف تحصل عليها انت كذلك حتما بالوعي الحقيقي وبالتطبيق الدقيق لما سوف تقرأ .

الفصل الاول

اسباب الخجل

لماذا تشكو من الخجل بينما يشعر غيرك بالجرأة والاقدام ؟ المهم قبل كل شئ أن تعرف السبب . وبهذا تدرك تماماً المسببات الحقيقية لخجلك ، وتدرك عندئذ انك تستطيع التغلب عليها ، لأنك تستطيع عندئذ أستبعاد كل العناصر المسببة له .

١ - لكل خجول حالة خاصة من الخجل !

الخجل كلمة غامضة لا يمكن تحديد معناها بالذات ، ويكفي ملاحظة عشرة أشخاص من المشاهير الذين يتصفون بهذه الصفة لكي تعرف ان كلا منهم يختلف عن الآخر اختلافاً كبيراً ، فالخجل عند كل منهم ليس بنفس الدرجة . والظروف التي تتسبب في ازعاج بعضهم كل الازعاج قد تكون قديمة التأثير عند غيرهم ، فهذا الرجل يفقد اتزانه أمام أشخاص بالذات ، في حين أنه يشعر بالراحة والامان أمام أشخاص غيرهم ، وذاك يتصرف ويتكلم ويفكر بكل حرية بين معارفه ، ولكنه يرتبك كل الارتباك بمجرد أن يلتقي برجل غريب . بل أننا نجد أحياناً عند أكثر الناس خجلاً وارتباكاً قحة تطلق لنفسها العنان في مجال بالذات ، أو مجالات أخرى معينة .

وكل شئ مرتبط بالعناصر المسببة للخجل ، وهي شديدة القلب والتغير ، ومن بين هذه العناصر عنصران أو ثلاثة لها أهميتها ..

يتسبب الضعف الوراثي أو اختلال الصحة في نوع من الخجل ، وكذلك يتسبب

فيه الاحساس بنقص جمالي أو قبح جسماني . وفي كل من الحالتين تختلف الظواهر، فنري أمامنا رجلا قويا ، صحيح العقل سليم الجسم ، ولكنه عاطفي الي أقصى درجة ويخضع لردود فعل داخلية عنيفة وحادة ومتكررة تخل بالتزانه وتبدد قوته، وتصعب توافقه مع الاشخاص الغريباء ، ومع أمور الحياة العادية . وهو يدرك هذا النقص الذي يتسبب في خوف مشوش يكاد يكون مستديما ... واليك صورة أخرى من الخجل ، وهي صورة تتكرر ، خاصة لدي المثقفين .

الاهتمام بالطريقة التي ينظر بها الناس اليه ، وتقييمهم له ، والتي اذا ما تدخل فيها الغرور تتسبب في حالة ذهنية شديدة عند صاحبها تدفعه الي خوف دائم من عدم تقدير الناس له بما فيه الكفاية بحيث ينتج من ذلك بالضرورة نوع من الخجل . واذا واجهنا أخيراً دور وهم شائع بدافع القلق والرغبة أو الخوف فسوف نفهم الحالة المحزنة للخجل الذي يعتقد أنه موضع اهتمام عام متوقع يستبق طواعية الاستعدادات الذهنية للغير فيما يتعلق به ، ويصور بصورة شاقة عادات وكلمات وطباع الذين يتعامل معهم

٢- أسباب طبيعية مباشرة :

١- الضعف الوراثي : الطفل الضعيف يكاد يصاب بالضرورة بالخوف ، فهو يتألم منذ نشأته بسبب ما يعانيه من مرض وضعف ، وما يلاقيه من رعاية دائمة من المحيطين به اشفاقا عليه من تلقي الخطوب والصدمات . ولهذا السبب بالذات غالبا ما يكون عرضة لنوع من الهلع من الألم الطبيعي والجهد العضلي والحركة . وفيما بعد ، عند السن الدراسية يقصر بعض زملائه في معاملته وسيثون التصرف معه لأنه لا يتمتع بالقوة . وفي الدراسة يعاني كل المعاناة لأن ذكاءه يظل ضعيفا بسبب انعدام طاقته العصبية ويتولد من كل هذا احساس بالنقص يساهم مدرسه

في مضاعفته تقريبا . وعندما يؤكدون له ألف مرة أنه جبان وغبي وكسول يجهزون عليه تماما وإذا ما فرضت عليه فوق ذلك سلطة رئاسية قاسية ، فلا بد له بعد ذلك من جهد جبار ، بإشراف بعض الاخصائيين المتمازين ، لفصل كل عناصر الضعف العقلي والطبيعي المتجمعة في عقله الباطن .

وصغار الضعفاء يتلقون منذ مولدهم الرعاية الكفيلة بتصحيح ضعفهم عن طريق الصحة والرياضة ، وذلك بعلاج الاعضاء واستئصال الغدد الدرقية والنخامية ، وتنظيم مركز الاعصاب . وهم يقدمون مع ذلك وسائل قوية مازالت قليلة الاستعمال للأسف ، بسبب الجهل والكسل ، بل وحتى بسبب عدم أكثر الث المربين .

ب - الضعف الصحي : عدم العناية بالنسل ، والأمراض الحادة المهمة ، والارهاق المدرسي ، كل هذا يكفي لاتلاف الآلاف من الاطفال الاصحاء ، ويضمهم عندئذ الي مرضي الوراثة . وعند اقتراب المراهقة ، يتدخل عامل آخر للضعف الطبيعي بخطورة ، الا اذا عرفت التربية كيف تتجنبه ، فإن أولى الانعكاسات التناسلية التي تسبق غالبا سن النضوج بسنوات كثيرة قد تحث الطفل علي الاضرار بنفسه . وهذا وحده يعتبر من أسوأ أسباب الحرجل ، وبالاخص من أكثر أسباب الانحرافات الذهنية والعقلية . وهناك أطفال يقاومون ، ولكن لا يبقي أي منهم سليما ، ويظل عدد كبير منهم موسوما بانحطاط عميق فضلا عن ينطفنون مسبقاً متأثرين بالوهن أو بالسل .

وأفضل ترياق للوقاية هو تثقيف النفس بالجهد والعمل والانتاج والمهارة والحياة الطبيعية والنفسية . ولا بد من رقابة مبكرة ودقيقة ، ومن تدريب شريف دقيق ، ومن الخير التعجيل بهما ، فقد بدأت كل الاوساط التسليم بفائدتهما الجوهرية . وعلي كل خجول ، تهمة هذه الفقرة ، أن يبذل قصاري جهده في سبيل تنمية الثقة بنفسه

٣- العيوب الخارجية ..

صاحب الوجه الوسيم ، والجسم السليم لا يعرف الخجل تقرباً ، لأنه يقابل من الجميع بشئ من الود ، بل لنقل بشئ من الاعجاب .

ومن ناحية أخرى ، يمكن أن يكون المرء دميماً ومشوها وجريئاً ولكن هناك أناس يعانون من شذوذ خفيف من الملامح أو من تغيير في البشرة ، أو قصر القامة أو الصلع ، ويعتقدون أنهم مشوهون الي حد أن عيوبهم تبدو للجميع وتشير النظرات والسخرية ، ويظنون أنهم أضحوكة ، وغير جديرين بالاعجاب أو بفرض أنفسهم .

وهؤلاء يجب أن نعمل علي اقناعهم بأنه لا يوجد رجل ثابت وحازم ، مهما كانت هيئته كئيبة ، مجرد من السيادة أو الجاذبية . أما عن الجنس اللطيف فيجب أن يفهم أنه مهما كان الجمال مطلوباً ، فإن الفتنة الجمالية تبقى مختلفة تماماً عن الفتنة المغرية أو الفتنة الجنسية ، اذا اردنا الدقة . ونحن نعرف دور الجمال الشخصي في الاغراء . والجمال ، وأعني به الجمال الطبيعي ، يكتسب أحياناً ، كما تكتسب الاناقة والوجاهة والذوق .

ولكي نتمسك بالمظهر الطبيعي ، سوف نري ، في الفصل الرابع ، كيف أننا نستطيع ، بالعناية والحدق ، تكوين الشخصية ، ووصف الشباب المناسبة والمنسجمة لأحجام الجسم ، وتلطف الطباع واكتساب سهولة الحديث . ان الحالة النفسية تلعب دوراً كبيراً في الخجل القائم علي خوف من الدمامة ، ومجرد دعاية أو سخرية منسية ، منذ وقت طويل غالباً ما تكون نقطة الانطلاق . ومن هذا الایحاء المكبوت تتولد الفكرة الثابتة . ولهذا سوف نعني عناية كبيرة بتحرير الحالة النفسية وتعزيز الرأي .

٤- العاطفة والحساسية المفرطة :

ونعني بالشخص العاطفي ذلك الذي يتأثر جهازه العصبي بالاثارات الخارجية المفرطة في حدتها أو في مدتها ، فهو أما يحمر أو يصفر لاتفه الاسباب ، وتتسارع نبضات قلبه أو تبطئ تحت تأثير أضعف المخاوف ... اضطرابات ، وتقلصات خائفة وعرق غزير يتسبب منه بكثرة عند أقل تأثير في حين ان الرجل العادي لا يشعر بمثل هذه الاضطرابات الا تحت انفعالات عنيفة . والمفهوم ان وضوح الذهن ، وسلامة النطق ، والثقة في النفس عند الرجل العاطفي اشياء مؤقتة . وهو يدرك ذلك ويترك نفسه فريسة لهذا النقص ، فيشعر بالخجل ، ولهذا نرى رجالا اقوياء يتخبطون في بأس في دائرة الارتباك . وأحيانا ما يتجدد تهذيب طبعهم فيما يتعلق بنوع معين من الانفعال . وقد تسني لي أن لاحظ ، أثناء الحرب ، رجالا تحصنوا بحكم العادة ضد أهوال الحرب ، ولكنهم ظلوا يخشون الظهور في المجتمعات . علي أن هناك سوابق لهذه الظاهرة ، فهناك تورين وهنري الرابع والماريشاني ، وهذا الاخير ، وقد كان نابليون يلقبه بأشجع الشجعان ، ويدعوه جنوده بالذات بالاسد الاحمر ، لم يكن يجروء علي دخول أي مجتمع . وبنابرت نفسه ، وقد تأكدت عبقريته أثناء حصار طولون ، كان يؤثر التعرض للمعارك الحربية عن مواجهة نظرات الجنس اللطيف . كان يرتبك أشد الارتباك في حضرة امرأة . ولحسن الحظ ، فان من الممكن تغييب جميع صور العاطفة .

والحساسية المفرطة ، وترتبط احيانا بعاطفة مفرطة تظهر أقل وضوحا ، وتمثل طابعا مخالفا تماما . والتكوين النفسي لمفرطي الحساسية يلتقط بحدة دقيقة ومتسعة الاحساسات الفعالة والعقلانية . وسواء كانت تأتي من الطريق الاحساسي أو تضرب المخ مباشرة ، فان التأثير يكون قويا ، ويترك فيهم أثرا عميقاً . وهم يخشون اذن كل الخشية ، منذ السن الاولى ، البوادر البغيضة والمحنة للغير

بالنسبة لهم . واستقبال جاف أو صد ولوم يهز كيانهم في الظروف العادية للحياة ، ولكن اذا لقوا صدا ، وخاب أملهم ، وأهمل شأنهم في الوقت الذي يهفون فيه ، علي وجه الخصوص ، الي الود والمحبة ، فان التأثير المكبوت الذي ينتج عن ذلك يمكن أن تكون له انعكاسات بالغة علي شخصياتهم ، وتصرفاتهم التالية . والحساسية الكبيرة تساعد علي اتساع وتعميق الذكاء ، شريطة أن يملك هذا الاخير وسائل خاصة كافية . ولكنها تسهم ايضا في ذلك النوع من الخجل الذي ينفر ويؤثر العدول عن الحياة العادية عن مواجهة الاخطار العاطفية . والاطباء المتخصصون في علاج النفس ذكروا أمثلة كثيرة بين كبار الناس ، ومنهم جان جاك روسو وأميبيل الناقد السويسري المعروف بخجله ، والذي كتب مذكراته وحاول فيها أن يبرر لنفسه خجله طوال حياته . ونحن نعرف أنه يمكننا التحكم في وعينا دون الاضرار به ، بحيث تهيم الحالة النفسية عليه دائما ، ونعرف كيف نحافظ علي الهدوء والبشر، أو نعيدهما الينا بالتالي .

٥- الاقاربية :

ونعني بها الاستعداد الشائع بالاهتمام باستحسان الغير ، والبحث عنه . وهو استعداد ممتاز عندما يحث علي الابداع أو علي التملك أو علي الانجاز ، ويصبح سببا للقلق ، عندما يخلق وسواس حب الظهور . وهذه مسألة رأي ، فان الرجل ذا القيمة الحقيقية ، والمرأة المزهلة بالتأكيد يعرفان ، من عيون الذين ينظرون اليهما بوضوح ، انهما مقدران حق قدرهما ، وأن رأي دون المتوسط لا أهمية له . ولهذا فهما لا يتصرفان اطلاقا لاعطاء الغير فكرة عالية عن أهميتهما ، وعن موهبتهما أو عن تفوقهما . وللأسف ، فأن الغالبية الكبرى للمثقفين المتوسطين .. وذلك لشعورهم في شئ من الغموض بأنهم مجردون من الصفات الطبيعية الموحية

للاعجاب - يبذلون جهدهم للتظاهر بالمعرفة وبالمقدرة وبامتلاك ما ينقصهم لتحديد اعتبار وود وحسن سلوك الغير ، والاقترارية ، بمقارنتها بأحد أسباب الخجل السابق وصفها ، تنتهي الي خوف شديد من النقد . وببالغ الخجل عندئذ في أهمية شخصيته في عيون أمثاله . ويبدو له دائما انه أينما ذهب يهتم كل امرئ به ويفحصه بدقة ، ويسخر من عيوبه خلصة . وحيث أنه من الواضح جدا أن أحدا لا يهتم به فانه يشعر بأنه محور الانظار ، وأن هناك من يراقبه بأصرار ، حتي في أنفه التفاصيل .

وإذا كان الامر كذلك بين اللامبالين ، فان القلق يبلغ مداه عندما يتأكد من يهمه الامر كل التأكيد بأنه محور الانظار ، اذا كان في زيارة ، أو اذا كان في الشارع ، أو اذا كان في مكتب يتقدم اليه لأول مرة لالتماس وظيفة ، أو أي شئ آخر ، أو اثناء حديث خاص مع شخص يمكن أن يكون للاتطباع الذي يحدثه فيه عواقب يعتبرها هامة . وإذا الح عليه خوف من اهانة لكرامته ، يفقد كل حرته في التفكير وفي الحديث ، وفي التصرف ، ويرتكب حماقات ، أو أخطاء تزيد الطين بلة .

والواقع ان الخوف من ان يكون أضحوكة ، أو من أن يتلقي استقبالا ساخرا ، أو ان يسمع نقداً يعيبه ينشأ من غرور صبياني أو من نقص في الشخصية ... لماذا تعلق أهمية اكبر علي تقدير الغير عن تقديرك انت لنفسك ولشخصك ؟ . وكذلك لماذا تهتم برفض أو فشل تربطهما بفكرة اذلال أو اهانة ؟ . ان اكفأ جنرال لا يكسب المعركة دائما ، ولكن اذا كان قد حارب بشجاعة فيمكنه أن يفخر بنفسه .

ان العرور سم شديد الفتك ، يضلل الجهد ويبدد الطاقة ويضعفها ، وهو يسهم ، عند المهينين للخجل ، مساهمة كبيرة في خلق الهلع من الانطباعات التي يبغضها وروايا المبادرة تصطدم عندئذ ، بدور انقطاع ، بذلك الحاجز الوهمي . وسنري كيف

نضع نهاية لهذا الاستبداد غير المحتمل .

٦-الوهم :

الخوف ، وذكرى المحاولات الفاشلة ، والانتباعات الموهنة تظل أشد رسوخا وحدة واستمرارا كلما ازداد الوهم . والايحاءات المكبوتة تظل كذلك أثناء الطفولة وبعدها ، وعلي الاخص ، فان الشخص الذي يسمع طوال سنوات أنه خجول ، وأنه دون المتوسط ، وأنه لا يعرف كيف ينجح في هذا أو في ذاك ، يخلق لنفسه اوتوماتيكيا صورا يري نفسه فيها مسبقا . مجحفا فيما يريد أن يشرع فيه ، وتزداد بالايحاء ميوله للخجل وللتردد .

ومثال الشخصية الجريئة ، وهو عنصر من أحسن عناصر التربية ، لا يحدث فيه أي أثر علي الفور لان أول رد فعل له يتم في المعنى السلبي ، فيقول لنفسه لن أكون كهذا الرجل ابداً .

واذا صح ان البعض يمتنعون هلعاً لا لشيء الا لمجرد فكرة الخطر ، فان الخجول الوهمي يحمر غالبا لمجرد فكرة ان وجود هذا الشخص أو ذاك يقلقه ، أو أن هذا الاحتمال أو ذاك لا يشير قلقه .

وهكذا يلعب الوهم دورا متعارضا بالنسبة لكل من أسباب الخجل الاخرى ، فهو يحرك الانفعالية والحساسية ويفسر بحسرة المشاعر الجسمانية ، ويطرح الفرور مسبقا وفي بعض الحالات فان تغلغل الوهم بالتصورات التي يسببها الخوف يخفق تماما نشاط النفسية العليا ، بحيث يفقد الخجول رأسه تماما ، ويستقر عندئذ عفريا نوع من الحالة غير الطبيعية أشبه بالتنويم المغناطيسي ، فلا يعود يعي ما يسمع وما يقول وما يفعل ، وهذه الحالة لا تقع فحسب أثناء المراهقة وهي مدة التكيف مع الحقائق ، وانما تتكرر في فترات متباعدة . وربما طوال الحياة تقريبا .

ولا يتصور القارئ أنه ليس هناك ما لا يمكن عمله ، فما من خجول لم يمكن ولن يمكن معالجته ، خاصة وأن دور الوهم يمكن أن ينعكس ، فيكفي إخضاعه للرأي الاختياري ، وتنتهي الحلقة عندئذ بين الوهم والارادة دائما

ونسمع من يقول : ليس هناك أشجع من جبان سابق تأخذه انتفاضة . والحقيقة انه ما من أحد يتجاوز الثقة في النفس اكثر من خجول سابق مفرط في الوهم ، فان الوهم ، اذا ما وضع تحت رقابة رأي معارض ، والهلع الذي صاحبه في الماضي يخلقان جشعا لعروض الجرأة والاقدام ، وللإيعاءات المنشطة المقاتلة ، بحيث تغير الشخص تغييرا تاما ، وتكتسب نفسيته التي تزخر بالامكانيات الخلاقة صلابة ورباطة جأش تامة ، أفضل بكثير من رباطة الجأش العفوية التي قد لا تصمد أمام العقبات والعثرات .

وفي الظاهرة المعروفة عن الخوف الذي يستولي علي الممثلين ، فان الحساسية تتفوق علي الاقرارية علي العموم ، ويخلق الخوف من الظهور أقل من المستوي الذي يصبو اليه الممثل ، ويقوم الوهم عندئذ بعمله فيقع ما يخشاه الممثل ويرى نفسه امام الجمهور وتخونه وسائله ، ويجد أنه قد قوبل بالصفير وسخرية النقاد ، الخ .. واذا كانت الانفعالية عنيفة بعض الشيء فيضيق التنفس وتزداد سرعة نبضات القلب وينقطع التوازن النفسي .

والخوف من مواجهة الجمهور قد عرفه تقريبا كل الممثلين والمطربين والمحاضرين والحامين والمبشرين . والغالبية الكبرى منهم نجحوا في التغلب عليه ، وعرفوا كيف يسيطرون علي أنفسهم لكي يمثلوا ويغنوا ، أو لكي يتكلموا بدون أن يظهر عليهم قلقهم الداخلي . ولكن ، وبدون طريقة محددة ، فان بعضهم يستمرون طوال حياتهم وهم يعانون من هذا الخوف الذي يعرفون اخفااء تماما .

ومع ذلك ، فيكفي اعادة تدريب كل من مركبات أو عناصر هذه الظاهرة علي

حدة للتمرر منها نهائيا ، ولاكتساب هدوء أو ثقة في النفس لا يمكن لأكثر الصالات صغبا التأثير عليها اطلاقا . ويكفي تحليل كل حالة علي حدة لتخليص العنصر المهيمن عليها وتقدير السعة الخاصة للعناصر الاخرى ، واذا نتتهي من هذه النقطة الرئيسية ننتقل بعد ذلك الي الاسباب ، من أكثرها حدة حتي أقلها عنفا . والضرر الوحيد الذي قد ينتج عن هذه الطريقة هو توليد نوع من اللامبالاه يجعل المهتم قليل الاهتمام بالتأثير الذي يحدثه .

٧- القصور الذاتي الموجه للنفسية العليا :

قبل انه عند المراهقة يمكن اعتبار نوع من الخجل عادياً ، وان تقوية الارادة تدريجيا بالصعاب والكفاح قليل الي استبدال هذه الازمة الصيبانية بالثقة في النفس، كما تملكها الغالبية العظمى، والواقع ان الرجل الذي يتمتع بالارادة القوية والعزيمة الصارمة ، سرعان ما يتغلب علي الصعاب والمضايقات والترددات المتكررة من الطفولة الي سن العشرين . وهكذا الحال مع المرأة ، ولكن كم يوجد في كل ألف شخص من ذوي الارادة القوية والعزيمة الصادقة ؟ من يعرف ما يريد في كل المجالات .. هدف اجتماعي أو شخصي .. نشاط طبيعي وثقافي وارادي موجه بالذات نحو الهدف .. نظام داخلي متكامل ومستوعب تماما ومرتب ، وعندئذ تتلاشي كل عناصر الخجل وتنعدم . ويجب الادراك دائما أن كل امرئ لا يبذل جهده ، علي العموم ، الا في المجال المفروض عليه ، من حيث احتياجاته الضرورية وميوله الاستبدادية . وقد كتب أحد الفلاسفة «ان الرجل لا يعمل من تلقاء نفسه ، وانما هو مدفوع الي العمل» . وينتج من ذلك نوع من ضعف النفسية العليا تترك النسبة النصف واعية - نفسية اللااراديين - تأخذ نصيبا مهيمنيا واستبداديا في حكم الفرد . وهكذا ينمو الخجل ويزدهر سبب جمود المدارك الموجهة عمدا .

وتجاهل هذه الاسباب ووسائل مكافحتها وإضعاف نفسية لم يعد لها مفهوم ولا رغبة مراقبة الذات وهذا ملاحظة في كل حالة .

وإذا دأب المريض علي استفزاز هذا المفهوم وهذه الرغبة فيمكن ان يتأكد تمام التأكد أنه سوف يتحرر من خجله بأسرع ما يمكن ، والنقطة الجوهرية هي أن تشتد رغبته في السيطرة علي نفسه وفي ان يكون رابط الجأش ، ليس بطريقة سطحية وخارجية فحسب وإنما بطريقة عميقة ، كاملة وصلبة .

الفصل الثاني

الاستعدادات الضرورية لتربية الثقة في النفس

في قرارة كل منا طاقات كامنة أكثر مما يكفي ، تسمح لنا بالمجاز المجهود الشاق النسق الذي بفضلته يتغلب علي كل عناصر الخجل ، وإذا أنت استوعبت ما سوف يلي فسوف تتحرك طاقاتك الكامنة عندئذ .

١-النشاط عموما :

نحن لا نفتقر الي الابحاث والاساليب المستخدمة لاولئك الذين يريدون تغيير شخصيتهم ، وكذلك لا نفتقر القراء ذوو النوايا الحسنة لمعرفة هذه الابحاث والاساليب ، ومحاولة تدريسها . غير أن حماس اللحظة الاولى يتقد ثم لا يلبث أن يخبر ، كما تخبر نار الهشيم . والطفرة الاولى يخف مفعولها فيستقر التعب ، ولا تلبث الآلية التي توقفت لحظة أن تعود سريعا . وفيما يتعلق ، علي الخصوص ، بالخجل الذي لا يبقى مدة طويلة أبداً ، رغم رد فعل نشيط مستمر ، فإن هول اضرار تلك الحالة ، والجشع في سبيل استعادة الثقة يضعف مفعولها عموما ويتعاملان مع الخجل بالتناوب ، وتتوقف عندئذ مقاومتهما الانعكاسية في بضعة أيام .

والرغبة والايثار ، وهما عنصران بسيطان للافضلية ، لا جامع بينهما وبين الجشع المتسع الشديد الاتساع ، الذي يعد وحده باستمرار الطاقة الضرورية للتصرف في سبيل التملك .

وكلمة الجشع نسمعها عموما بمعنى منتقص ، فنحن نقول : رجل جشع للنقود ، وجشع للذة ، وجشع للعظمة وهي مع ذلك تصف استعدادا نفسيا لا يميز الطماعين وطلاب اللذة أو المتفطرسين فحسب ، وانما تميز كذلك اولئك الذين يبذلون كل جهدهم وقواهم في سبيل أية غاية . فهذا الباحث الذي ينحني عشر ساعات يوميا فوق كتبه ورسوماته وأدواته ، انما هو رجل جشع للمعرفة ، وجشع للاكتشافات . وهذا الملحن الذي يشرد ذهنه لتمييز الالهام والذي لا يعنيه الوقت ولا الحركة ولا البيئة جشع لتحقيق عمل فني خالد . وذلك العصامي المشهور في مجال الصناعة ، والذي ابتسمت له الثروة منذ وقت طويل ، ولم يعد يهمه المال ، كما بهم أصغر مروسية ، يبذل جهدا مضنيا لانه جشع للسلطة الاقتصادية .

ما من أحد يعمل دون جشع . حتي الزاهد نفسه يتملكه الجشع نحو عمله الصوفي . ويدون الجشع فان الجنس البشري سوف يعيش ، كما كان اجداده يعيشون ، في الكهوف ، وحيث لا يكون الجشع يكون الجمود ويسود .

وما من أحد يصر علي مشروع ما ، ما لم يكن مدفوعا برغبات شديدة ، نشاط قوي طماع ، أو بمعنى آخر ما ندعوه بالجشع .

وانت قد فهمت الان علاقة ما تقدم بضرورة اكتساب الثقة . ولاستبعاد اسباب القلق ، ولتدعيم عناصر الثقة في النفس ، عليك أن تصمم علي العمل بأي ثمن لكي تصل الي النتيجة المرجوة ، وبناء علي ذلك ، فان ذلك التصميم القوي والمهيمن والمستمر لا يمكن تدعيمه وتقويته الا باحساس طاغ من النفور من حيث أسباب ونتائج الخجل ، يضاعف ذلك احساس بالجشع الجارف لامتيازات الثقة وللمواصفات التي تحددها .

وهكذا ، وفي كل لحظة ، يجب أن تلتزم بشئ وأن تحرم نفسك من شئ آخر ، وفي سبيل بلوغ حالة من رباطة الجأش التي تريد أن تخلقها في نفسك . لا تضعف

ولا تتجنب أي جهد .وقد تبدو لك الميزة الشاقة لذلك الجهد غير ذات قيمة ،
وانه لا يعتد بها . فلتكن اذنك صماء للايحاءات المضادة . ولتتمرد روحك علي
تحريضات الجمود ، ولتجمع طاقاتك في عنف لمواجهة كل عقبة جديدة . فكرة واحدة
يجب أن تسيطر عليك دائما وأن تكون حية في ذهنك ، وهي انك ستتغلب علي كل
عقبة ، وانك سوف تنفذ ما عزمت عليه لكي تصل الي ما تريد .

واذا كنت قد قرأت واستوعبت ما تقدم بعض الشيء ، فيجب أن تشعر أنك علي
استعداد لبذل كل مقاومة ، وعليك اذن ، قبل استمرارك في قراءة هذا الكتاب ،
أن تتزود بدفتر صغير وقلم ، وأن تدون فيه وتحدد كل شيء .. كل سبب من اسباب
الحجل ، وأن تحصى وتدون ما يسببه لك من مشاق واضرار وآلام اذا لم تتخلص من
هذه الاسباب . يجب أن تواجه عدوك هكذا ، وجها لوجه وأن تفحص كل تفاصيله
وكل أضراره ومساوئه حتي :

١- يشتد غضبك . يجب ان تتمرد كل العناصر النبيلة لشخصيتك لمجرد فكرة أن
تقع فريسة لمثل هذه الحالة المجحفة .

٢- تحرر ذهنك ، وذلك طبقا للقاعدة التحليلة النفسانية من المفهوم الذي يقوم
علي أنك وخجلك جزآن لا ينفصلان ، وانه يتعايش معك ، اذا صح هذا التعبير
الذي قد يكون وقحا ، ولكنه يعبر بوضوح عما أريدك أن تحس به . ما سوف
تدونه سوف تستنبطه من نفسك ولتقم بالتجربة وهذا التمرين الاول اذا نفذته
بدقة ، فسوف يحررك ويريحك . وليس معني هذا أنك ستشعر علي الفور بأنك
جدير بكل الجراءات ، ولكنك سوف تحس بأن التأثير قد فتر وتراخي .

هذا التمرين لا يمكن المجازه في عشر دقائق .. لابد له من ساعات . عليك أن
تخصص له ساعات متعددة . اذا كان بيانك الاول ينقصه بعض النظام والوضوح ،
فوضحه ، أعد تدوينه وتغييره ، واكتبه بترتيب أكثر وعناية أكبر ، ولكن تأكد أنك

أفرغت كل جمعيتك تماما .

احتفظ بما دونت بكل عناية ، وأعد قراءته مرة وأخري ، وأكمله دون تعب أو ملل . وخصص له ساعة ، مرتين أو ثلاث مرات كل اسبوع . وتعايش بالفكر وبالروح مع ما دونت ، وتمرد كل التمرد علي حقيقة انك كنت مضورا ومعذبا لا تسلم مرة واحدة بأن ذلك يمكن أن يدوم ، ان احساس الكراهية للخجل الذي ستعده وتدعمه هكذا يشكل القطب السلبي لتلك الطاقة التي يمثل جشعها لاكتساب الثقة القطب الايجابي ، ولكي تستخدم هذه الطاقة لصالحك ، ولكي تحصل علي نتائج عملية ، فمرن نفسك ، في المكان الثاني ، علي أن تمتد كراهيتك لكل عناصر الخجل . هذه العناصر التي درسناها في الفصل الاول ، وكذلك عناصر أخطائك ، ولتلك التي تستسلم لها ، والتي تطيل بقاء العناصر المذكورة . عليك أن تكره هذه الاخطاء كذلك ، وسوف تولد فيك هذه الكراهية الاستعداد لازالتها وابطالها .

وبالعكس من ذلك ، أعد بيانا واضحا ودقيقا عن كل مزايا الثقة في النفس ، ودونها كما فعلت سابقا ، بطريقة تلهب جشعك للمزايا القوية الجريئة التي تريد اكتسابها واعمل بعد ذلك علي أن يمتد هذا الجشع (من حيث النتيجة) الي الموصفات التي تنتج عنه ، والتي لا بد من تهذيبها اذا أرادت أن تكتسب رباطة الجأش اللاحقة بها .

أما الضعفاء والمنحطون عضويا ، فسوف نكسبهم طبيعة كاملة علي قدر الامكان، وهي طبيعة ينبغي أن يشعروا نحوها بجشع كبير . واشفاقا من التأثير الناتج من العيوب الخارجية سوف نقوم كذلك بتجربة تأثير شخصي قوى : المقاومة لتنظيم فرط الانفصال وفرط الحساسية؛ وسوف نواجه استبدادات الغرور بارادتنا للاستقلال ، والتخوف الوهمي نتيجة استقامة وسداد الرأي .

٢- الكمال العضوي :

لنبدأ بكمال الاعضاء ، وسوف نبين في فصل تال ، الاسس التي يجب اتباعها لتحقيقها ، ولا بد لذلك من خلق المشع الذي لن نستطيع من غيره القيام بأية طرفة محرقة لمناهضة حدة العادات الموهنة .

تصور تماما ما نعينه بكمال الاعضاء ، وهي تلك الحالة حيث تعمل كل الخواص الفيزيولوجية بانسجام تام ، لانه ليس هناك ما يعوق النشاط التنفسي والجهاز الهضمي والاعوية الدموية ، الخ ، حيث تقوم الطاقة العصبية بعملها بانتظام وغزارة.

يعيش المرء عندئذ حالة مستمرة من الراحة الداخلية مناسبة جدا للثقة في النفس والوضوح الذهني وسهولة العمل والتعبير والمجهود العضلي ، ويبقى الهدوء ثابتا لان الجهاز العصبي يتفاعل بطريقة لم تعد مفرطة ، وإنما بطريقة معتدلة مع الانطباعات الخارجية ، وتؤكد الصلاحيات ، وتكتسب القدرة بسهولة لان التركيز الذهني وتطبيق العمل البرمي لا يعوقها توقعات ولا تباطؤات ولا انحطاطات .

وحيث ان نبضات القلب عادية فان التهيج الذي يسبب الخفقان والشحوب والاحمرارات العاطفية لا وجود لها .

والخلاصة ان عددا معينا من عناصر الخجل تختفي بمجرد أن يستقر الكمال الوظيفي .

ومساعدة هذ الاعتبارات ، عليك ان تضع في ذهنك التصميم علي ان تحدد في نفسك كل مزايا نظام طبيعي وأن تتصرف بناء علي ذلك .

٣- التأثير الشخصي :

جشع التأثير الشخصي هو المشع الذي يجب أن يناهض الكبت الذي يسببه

الاحساس بالعيوب الخارجية .

ومن هذه العيوب ما يتعذر التخلص منها ، مثال ذلك الحدبات والتشوهات الجسمانية وغيرها .. أعراض جلدية وأوضاع جسمانية معينة سببها عدم كفاية التربية البدنية وغيرها . وهي عيوب قابلة مباشرة لبعض الضغوط ، فمنها ما يمكن اخفاؤها باصلاحات تعويضية ، ونعني بها العيوب الناشئة من ضالة القامة أو ضخامتها ، ويمكن التغلب علي هذه العيوب بتفصيل الثياب بطريقة خاصة ، وباختيار أنواع خاصة من القماش . وأخيراً يكفي تخفيض بسيط جداً لعيوب أخرى يكون الخجول قد بالغ في حديثها ، أو أعطاها صورة وهمية تسبب آلامه واحزانه ولنتكلم اولاً عن العيوب السطحية أو الواضحة والحقيقية . ومهما تكن الحالة فأنتي أقول لمن يهمه الامر أن هذه العيوب لا يمكن ان تكون سبباً مباشراً وضرورياً لخجلك حيث إننا نرى كل يوم أشخاصاً ضعاف البنية ، ومشوهين ، علي جانب كبير من الثقة في النفس . وأهمية تلك العيوب بالذات أنك تريد اخفاها وعليك اذن ان تكف عن تدمير نشاطك الذهني باجترارات تضنيك ، وان تستخدم روحك المعنوية في التغلب علي تأثيرها عليك وعلي افكارك . وما أن تفلح في ذلك حتي تستبعد ثقتك في نفسك لانها ، وتتأثيرها علي ذهنك انما تلغي وتبطل وسائلك لاحراز اعجاب الغير بك ، والتأثير عليهم .

ولنضع في احدي كفتي الميزان هذا العنصر الخاص بالنقص ، ولنكدس في الكفة الاخرى كل الوسائل التي يجب أن تحرزها لنيل رضا زملائك : كلمة ايجابية مشقة ، ونظرة هادئة وحازمة ، وحركة خالصة لا يقيدها أي قيد ، وتصرف واضح ، وسلوك لا عيب فيه ، وعلي الخصوص ، ارادة الاقتناع ، تلك الارادة التي تجعل كل العيوب الشكلية ، حتي أكثرها كدراً ، مخفية عن العيوب .. ان النظر المشوه اذا اتحد مع ارادة التأثير علي الغير ، ومع طبع ثابت وحازم ومهيمن ، يساهم في خلق انطباع

مدهش في كل مكان وعلي كل انسان .. انطباع كثيرا ما يكون ساحرا تماما .
والجمال المتملق والقبح المنبوذ أصبحا اليوم غير ذي موضوع ، ولا أهمية لهما لان
الناس اليوم تهتم بالمعدن وليس بالمظهر .

ولكي تنظم مظهرك . وتطبع عليه علامة ارادتك ، عليك أن تنمي بكل قواك .
الجشع للتأثير علي الغير ، والقيام بما سوف نشير عليك به ، فيما بعد ، بخصوص
الكمال العضوي لكي تكتسب المظهر الصحي ، وهو العامل الضروري والاساسي
للجمال ، والمجهودات التي سوف تبذلها لضبط النفس ، والتي سينصحك هذا
الكتاب باتباعها ، من وجهات نظر عديدة ، ستوقظ في نفس الوقت ثبات نفسيته
وابانة طبيعتك . وأخيرا ، حقيقة انك تري في كل شخص أمامك موضوعا للتجربة
ستتيح لك تدريب وسائلك النفسية التي لن تلبث أن تبعد عنك وعن ذهنك الخوف
والاضطراب اللذين تعرف أضرارهما .

٤- رباطة الجأش :

أنت عاطفي ، أو حساس (راجع الجزء الرابع من الفصل الاول) ، أو لعلك
عاطفي وحساس في نفس الوقت ، وللسيطرة علي هذين العنصرين اللذين يسببان
بلبلك داخليا ، عليك أولا أن تكون جشعا لرباطة الجأش ان الاعجاب بالشجاعة ،
واحترام البطولة الراسخين في ذهن شخص شديد الخوف يخلقان فيه امكانيات نبيلة
في وقت الخطر ، فهما يثيران ضميره ضد طبعه ، ويحملانه علي تطبيق أعماله طبقا
له ، فالعاطفي والحساس المولعان بمشال لرباطة الجأش ، سبق أن المحجزا حقا وبدون
وعي خطورة كبيرة ، عليك أن تنمي هذا الجشع بكل قوة ، وليكن أمامك دائما ،
واستعرض علي شاشة مخيلتك المثال الحي لرباطة الجأش والبرود والوضوح ، وانك
لا تستطيع أن تكون غير ذلك ، والا تقطعت بك الاسباب ورحمت ضحية لعقبات

وموانع لا حصر لها ، لا يمكنك التخلص منها .

ضع نصب عينيك مزايا رباطة الجأش ، وصمم علي أن لا يؤثر فيك أي شئ خارج الحدود العادية والضرورية ، وصمم ، رغم كل شئ ، ورغم الجميع علي أن تمتلك هدوءا لا يتزعزع ، وابحث ، سواء بالقراءة ، أو بالمعينة ، عن النماذج والمثل التي تسيطر سيطرة تامة علي اعصابه . وحساسيتهم ، شبع ذهنك بهم بكل ما تملك من قوة ، وتأمل ايضا النماذج والمثل المضادة ، تأملها بكل الكراهية وقل لنفسك ، مرة بعد مرة انك لا تريد ان تكون هكذا ، وان كل مراكز شخصيتك ملك لك انت ، وانك سوف ترغمها ، طوعا أو كرها ، علي أن تنحسر عن ذهنك ، وأؤكد لك ان الخجل سوف يتعارض عندئذ مع استعداداتك الاخلاقية .

٥- الاستقلالية :

رأيت في الجزء الخامس من الفصل السابق ان المرء عندما يشعر بالضيق حين ينظر اليه شخص أو أكثر ، أو حين يفترض مجرد الافتراض بانه محط الانظار يتملكه الخوف من ان يظهر علي غير ما يريد او ان لا يظهر كما يريد ، هذا الاهتمام بالاقترارية ، وهذا الهلع من الرفض مصدرهما في آخر تحليل من احساس بالغرور . واذا استبعدت هذا الاحساس الذي لا يمكن ان تنتظر منه أية نتيجة ، والذي يدفع الرجل أحيانا الي التصرف ضد اخلاقياته وطباعه ، فسوف تتخلص تماما من الانطباعات البغيضة التي تجعلك حساسا نحوها . ولكي تغلب عليها عليك ان تنمي الجشع للاحاساس المضاد ، ونعني به الاستقلالية . عليك ان تدرس كل المزايا وأن تفحصها جيدا .. انها من الكثرة حيث إن كل شخص تغلب فيه الاستقلالية علي الغرور ، يصل من هذه الحقيقة وحدها ، الي تفوق كبير واضح . افكاره وحديثه واستعدادات وقته ، وقراراته في كل شئ تكف عن التحزب لرغبة

ارضاء الغير ، ولا يهتمها بعد ذلك رأي مميز عنها ، وتولي كل طاقاتها لانجاز ارادتها الخاصة ، وتتصرف ولا شاغل لها الا تحقيق كل خطة رسمتها بتعقل وحرية . والهدف الوحيد لسلوكها هو التصرف تصرفا معقولا لا لوم عليه ، وتحقيق أغراضها بكل دقة . وفيما يتعلق بها فان تقديرها الخاص هو وحده الذي يهتمها . مع ملاحظة ان ذلك لا يستتبع أية انطوائية ، بل يجب علي العكس ان تحرر نفسها من تأثير الغير للحصول علي مساواة الطبع ، وعلي التساهل ، والركة والكتمان ، وللاحتفاظ دائما بذلك البرود الذي يصطدم بالسخرية والتهكم والنقد ، وكل الحملات علي العموم ، وهذا لا يستتبع أيضا الاحتقار المتعجرف للآراء التي يمكن أن يتيحها التفوق أو التجربة وانما يستتبع بالاحري قابليتها بالاطلاع عليها والتحقق من صحتها (وليس لارضاء من يمنحونها اياها فحسب) ، غير ان هذا يستوجب الاحتفاظ بحرية الاخذ باعتبار الآراء المقترحة عليك ، أو عدم الاخذ بها ، وان تبقي دائما سيد نفسك من حيث الموافقة او الرفض ، وان تحتفظ برأيك وبكلمة واحدة ، ان لا تهتم علي الاطلاق بتأثير الغير .

ومن السهل ان تفهم أن الجشع لمثل هذه الاستقلالية لا يلبث ان يعصم الحجل من الانطباعات التي كانت تتسبب في ضيقه فيما سبق . واذا قال له احد في نفس اللحظة التي بهم فيها باتخاذ قرار «سوف تكون مشيرا للسخرية» فان رده التلقائي يجب أن يكون «سيان عندي هذا ما دمت أري انني لست كما تقول . »

هذه الاستعدادات لا ترتجل ما بين يوم واخر ، وانما تكتسب بمجهودات بعضها شاقة جدا ، لكن ما ان يتدخل الجشع حتي يبذل المرء جهده بأي ثمن . وسوف يروق له أن يتفاعل ضد الطبع الذي لا يلبث أن يتغلب في المرة الاولى . غير انه سوف ينتهي بالانهيار تحت الحملات الجديدة .

٦- أولوية الرأي غير المتحيز :

الدور الطبيعي الذي يقوم به الوهم هو اشراك المعلومات المسجلة في الذاكرة مع ما يدور في ذهن الواهم من مخاوف وتوقعات ، بحيث تتكون نظريات جديدة ، سواء كانت شريرة أو خيرة ، وما ان يفلت الوهم من وصاية العقل حتي يميل الي الشرود ، ويتفاعل مع العاطفة والحساسية أو الغرور ، فيحاصر بتوقعاته الموهنة ويعلل انطباعاته الحقيقية بتضخيمها ، ويساهم بذلك مساهمة كبيرة في اضطرابه الدائم ، وعلينا عندئذ أن نتحول طبقا لتوجيهاتنا العامة الي الاستعداد المضاد : نزاهة الرأي البقظ ، ولنتشيع بالجشع لمثل هذه الميزة .

لنتصور مثلا أعلي يتتبع بحزم وعزم تبعية الفرائز والانطباعات والانفعالات والمشاعر والايديولوجيات لميزان رزين اختياري للضمير غير المتميز ، وبذلك نخفف الي أدني حد أخطائنا من كل الطباع ومن كل اخفاقاتنا ، وخيباتنا نتيجة لذلك . هناك نظام دقيق لبلوغ ذلك ، وسوف نشير اليه فيما بعد ، ولكن استعدادا للحفاظ عليه ، يجب أن ننمي في أنفسنا الجشع للادراك والفهم والاستنتاج والمنطق. ويجب ان ينصب اهتمامنا في كل الامور علي الطوارئ والعقبات ، وان نحاول تفهم الحقيقة التامة خلف كل الظواهر .

- كم من مرة يظن الخجول انه يستشف سوء النية في نظرة محله ، وكم من مرة يعزو نظرة سافرة في وجه باسم ، او نية جارحة في كلمات نزقة . ذلك لانه يترك نفسه تجر مع الاوهام بدلا من ان يحاول تفهم ما يراه أمام عينيه حقا ، أو ان يدرك ما يسمعه حق الادراك . يمكنني ان املأ صفحات كتاب كامل بالمخاوف التي يتعرض لها الخجول بسبب خطرفته الوهمية .

عليك اذن ان تصمم علي ان لا يقف شئ امام اي استعداد يتطلب منك القيام بخدمات هامة ، علي ان لا تخضع لنزواته . كن علي استعداد لان تراقب نفسك ،

وان تبرز انطباعاتك حتي تحتفظ في كل لحظة بوضوح ذهنك وهدوئك .

٧- تفوق الشخصية :

تقوم طريقتنا كما لاحظ القارئ ، علي ابدال كل من أسباب الخجل بحالة مضادة ، وقد رأينا اننا حتي قبل ان نشرع في العمل فعلاً لكي نخلق في انفسنا كل استعداد ضروري ، لاهد من ان نخلق الجشع له ، لأن هذا الاخير يحرك الاحساس الدافع للعمل .

وتنفيذ ما سبق سوف يضع حدا لذلك الجمود الموجه للنفسية العليا (السابق وصفه في الجزء رقم ٧ من الفصل الاول) والذي يجب علي الخجول ان يعزو اليه عجزه في السيطرة علي انطباعاته أمام الغير .

وتنفيذ ما سبق انما هو محاولة اولي في الواقع ، قاعدة اولي للتمرين علي الاستيعاب ، واتخاذ القرار بحزم ، والعمل المقرر الموصوف في الجزء رقم ١ (ونعني به كتابة البيان) والذي لا يتطلب شيئاً آخر علي الارادة الحازمة له فائدة اخري ، وهي ضمان انطلاق النفسية العليا (ارادة متعلقة) .

والمهم هو ان يفهم الخجول ، تمام الفهم ، انه بتألم ، في آخر تحليل له من فوضي آلياته اللاشعورية ، فهو لا يريد ان يضطرب او ان يرتبك ، ولكن رغما عنه يتشوش فكره ويتبلبل ، يريد ان لا يحمر وجهه ، ولكن وجهه يحمر رغما عنه ، يريد ان يجد المرأة لكي يقول هذا او ذاك ، ولكن ، رغما عنه ، مجرد رؤية الشخص الذي يتحدث اليه تكفي لكي يجف حلقه . هذه الاليات ، وهذه التلقائيات التي تحدث له رغم ارادته ، التي يجب ان يكون سيدها المطلق ، عليه ان يتصرف معها كما يتصرف الفارس مع جواد جموح غير مروض . يجب علي الخجول ان يقاوم كما يقاوم ذلك الفارس ، وان ينجح في محاولته هذه ، ويهيمن علي كل الظواهر لنفسيته

السفلي .

عليك اذن ان تنمي الجشع للقدرة علي ان تتمالك نفسك ، وان تتمرد علي كل استبداد للفرائز والاغراء والانفعالات والعادات ، الخ ... ان الرجل الذي يسيطر تماما علي آلياته النفسانية يملك ، مهما كان تصرفه ، صفاء او هدوءا يرتبطان به وحده تقريبا ، وعلي العكس من ذلك فان الرجل الموهوب بطبيعته او بمولده او بشروته ، والمجرد في نفس الوقت من المراقبة الذاتية تكفيه بعض الاغراءات العاطفية المكبوتة لكي يغدو بعد ذلك حزينا ومضطربا وتعيسا .

البرنامج الارتكاسي الذي رسمنا له صورة ، سيبدو للبعض غير متسق مع طباعهم فعليهم اذن ان لا يرتكوا ، وأن يحولوا كل اهتمامهم لكي يبلغوا احد الاهداف ، ثم هدف آخر بعد ذلك ، فشالت ، وهكذا دواليك ، أن اقل تقدم يفتح الباب للطريق الذي خططه ، ويشحذ نشاط الاستعدادات النبيلة .

وما يجب ان يراه دائما هو بالذات التقدم الخفيف الممكن تحقيقه فورا ، وبفضل هذا التوجيه سوف يبلغ الغاية اخيرا .

الفصل الثالث

كمال الأعضاء

سيحاول القارئ طبقا لما تقدم التغلب قبل كل شيء علي النقص والاضطرابات العضوية التي تتسبب في الكثير من عناصر الخجل ، ومن اجل ذلك لابد بالضرورة من الالتزام بقوانين التوازن الفيزيولوجي .

١- البيان الاول :

لابد لنا قبل كل شيء من دحض اعتراضين ، الاول : انا لست مريضا ، ليس لخجلي عناصر طبيعية . والرد علي ذلك : انت لا تتألم وليست بك علة ، وتستنتج من ذلك انك لست مريضا ... أنت معصوم في الوقت الحالي من نوبة حادة ، ولكن هناك ، بين حالة المريض طريح الفراش والظاهر الاضطراب ، وبين التوازن الحقيقي الداخلي ، مكان لحالة وسط يميزها شذوذ أو شواذ كثيرة وظيفية ، وإذا أنت بحثت جيدا فسوف تجد أن بعض هذه الشواذ موجودة لديك . أما الاعتراض الثاني : أنا أعرف أن «فلان» ضعيف ومريض ولكنه شديد الثقة في النفس . والرد علي ذلك هو أن «فلان» هذا مجهز بأوصاف طبيعية تسمح له بالتغلب علي الدوي العصبي والذهني لحالته الطبيعية السيئة ، وهذه ليست حالتك ، فانت أحسن منه صحة ، ولكنك خجول ، وها نحن قد وصلنا الي ضرورة عمل كشف بيان تفصيلي لمعرفة شواذك الوظيفية وتحسينها .

لابد من فحص دقيق يقوم به طبيب متخصص في وظائف الانسان ونفساني في نفس الوقت . وان لم يتيسر لك ذلك فلا بد من ان تقوم أنت بفحص نفسك مستعينا

بالارشادات التالية :

أ- النوم : هل تأخذ كفايتك من النوم ؟ .. أي سبع ساعات علي الأقل لذوي المزاج الصفراوي ، وثمانى ساعات لذوي المزاج الدموي ، وتسع ساعات لذوي المزاج العصبي ، وعشر ساعات لذوي المزاج الليمفاوي ؟ ... لكي تعرف لأي من هذه الامزجة تنتمي ، افحص بشرتك بالمقارنة لورقة بيضاء : بشرة اترجية «اي بلون الاصفر الليموني» مزاج صفراوي ، بشرة حمراء : مزاج دموي . بشرة سمراء : مزاج عصبي . بشرة بيضاء : مزاج ليمفاوي .

ب - مدة النوم شئ ، وهذوؤه شئ آخر ، فهل تنام نوما هادئا غير مضطرب لا تتخلله أحلام ملحة ؟ اعلم انه مالم يجتمع الاضطراب والاحلام ، فان نومك الهادئ المتزن سوف يساعد في تحقيق ثقتك في نفسك والتحكم في اعصابك .

ج - التغذية : هل شهيتك عادية وقوية أو متقلبة ومتهرة ؟

د - هل تميل الي تناول اطعمة ثابتة لا تتغير أو الي أصناف متعددة ؟

ويعني اخر ، هل تفضل تناول عدد قليل من الاطعمة في حين لا يروق لك غيرها ، ام تفضل تناول كل انواع الطعام تقريبا بلا تمييز ؟

هـ - هل تأكل باعتدال او بكثرة ؟ يجب ان تشعر في الحالة الاولى بعد مغادرتك المائدة ان جسمك خفيف وذهتك صاف لا يعكره شئ .

و - هل تلاحظ أنك تهضم جيدا ؟ أعني هل تشعر بتشاقل واكتئاب وبالنعاس والصداع ؟

ز - هل تزودك كل وجبة بهدوء وثبات في الساعات التالية ؟ .. أم تشعر بتهيجات اثناء الساعات الاولى التالية ، وبالاغياء فيما بعد

ح - الاخراج : يجب ان تخرج لثرا ونصفا من البول كل اربع وعشرين ساعة .

إذا كانت الكمية الاجمالية للبول بعيدة عن هذا الرقم ، او اذا تجاوزته بكثير ،

فلا بد من مراقبة ذلك ، والتحقق سهل ، حدد يوما يمكنك فيه البقاء في بيتك
واستخدم برطمانا مدرجا ، من تلك التي تباع في الصيدليات .

ط - يجب ان يكون البول رائقا وشفافا دون اي ترسيب ... لونه العادي كلون
التبن الاصفر ، تحقق اذا كان بولك بهذا اللون .

ى - الجهاز الهضمي العادي يطرح باخراجاته مرتين كل اربع وعشرين ساعة .
اخراج واحد يمكن ان يكفي . اما اذا لم يكن هناك اخراج خلال الاربع والعشرين
ساعة ، فمعني ذلك ان هناك تسما .

ك - التنفس : كثرة الزكام وتهيجات الحنجرة أو القصبة الهوائية والسعال
والبلغم ، كلها اعراض لاضطرابات ويجب عرضها فورا علي اخصائي .

ل - هل قدرت ك الرئوية عادية ؟ الحد الادني المسموح به هو ١٨٠٠ سم مكعب ،
املا بالماء زجاجة سعة لترين بعنق ضيق ، أدخل في عنق الزجاجة انبوبة من
الكاوتشوك . ضع الزجاجة بسرعة في طست به ماء بحيث يكون طرف الانبوبة
الكاوتشوك الخارجي فوق سطح الماء ، وامسك هذا الطرف وخذ نفسا بطينا وعميقا ،
ثم اطلق الهواء الذي تنفسته وانت تنفخ في طرف الانبوبة . سيتسبب ذلك في اخراج
كمية من الماء مساوية لكمية الهواء المزفور . وهناك علي كل حال ، لدي
الاخصائيين أجهزة خاصة لنفس المعيار .

م - القلب والاعوية الدموية : هل تحس احيانا بارتفاع مفاجئ وسريع وحساس
جدا لنضات قلبك ؟

ن - هل تتجمد اطرافك كثيرا عندما تنخفض درجات الحرارة ؟

س - هل ينتفخ وجهك عند صحوك من النوم

ع - هل يتورم كعباك بعد السير او كل ليلة دون سبب ظاهر ؟

ف - هل يصفر لونك ويحمر كثيرا تحت تأثير انطباعاتك ؟

ص - الجهاز العصبي : هل ترجف تحت تأثير انطباع حواس مفاجئ ، مثال ذلك عقب رنين جرس حاد أو ضجة عنيفة متسببة من وقوع شيء .

ق - هل تحمل أقل الم حاد ؟ .

ر - هل تشعر كثيرا باخفاق وضعف وتعب ؟

ش - الجهد الطبيعي والمعنوي ، هل تنفر منه حتي ولو كان ضعيفا ؟

ت - هل تحس بالسخط وقيل الي كثرة الكلام ، وتنفعل وتحتد بسرعة ؟ مع ملاحظة ان الانحطاط العصبي ينتج في بعض الحالات من الاسباب التي ذكرتها من الجزء الثاني فقرة ب من الفصل السابق .

المخ - الميزان الرئيسي للحالة العقلية هي قدرة الاهتمام . سل نفس الاسئلة التالية في هذا الصدد :

- هل استطيع القراءة ساعة او ساعتين بالتوالي بدون تعب ؟

- هل استطيع ان ادرس كذلك من غير تعب كبير ساعة أو ساعتين في اليوم ؟

مجرد القراءة دليل علي الاهتمام الطبيعي ، أما الدراسة فتتطلب اهتماما طوعيا .

- هل افهم فورا وبوضوح الاراء الجديدة التي اسمعها أو أقرأها او التعليمات التي اتلقاها ؟

- هل يجب ان أتعب كثيرا لكي أتكيف مع عمل جديد ؟

- هل تبقي ذكرياتي واضحة ؟

رغم ايجاز هذا البيان ، فان فحص ما تقدم بكفي لكي يتيح لك تقدير شواذك الرئيسية أو عيوب جهازك العضوي . بيان أكثر دقة يفيد غالبية الخجولين ، ومن صالح كل منهم استشارة طبيب متخصص في حالتهم . ولنري الان العلاج اللطيف لكن من هذه الحالات .

٢- الشرط الاول الاساسي :

كتبت ذلك كثيرا ، واعدود اليه ثانية لانه نقطة اساسية ، ان قلة النوم وعدم كفايته يتسببان حتما في اضرار كثيرة ، صحيح ان بعض الاشخاص الذين يتمتعون بقوة احتمال كبيرة يحتملون الأرق دون انهيار ، وصحيح كذلك ان هناك أشخاصا غير اقوياء ، ولكنهم مدربون ومعتادون علي قلة النوم ، ولا يعانون منه . وتفسير ذلك ان اجسامهم تتكيف مع الضغوط التي يفرضونها عليها ، غير ان الاجسام القوية التي لا تأخذ كفايتها من النوم وتعاني من الارق لا تلبث ان تقع فريسة لانحطاط وانهيار حقيقي ، ان أجلا وان عاجلا .

والنوم له أهمية كبرى للشخص الخجول بوجه خاص ، فهو اذا نام نوما هادئا طبيعيا عدة ليال متتابة فذلك دليل علي ان ثقته في نفسه تميل الي الازدياد ، اما اذا قضي بضع ليالي في نوم مضطرب متقطع ، فان ذلك يدل علي أن كل اضطراباته تزداد وتتضاعف ، والوسائل العصبي الكامن يرتفع أو ينخفض طبقا لقيام الطاقة الليلية بعملها كما يجب او لا يجب . وفي الحالة الاخيرة تضعف كل الوسائل المساعدة للنمو ، ويفتقر الجهاز العصبي كله الي النشاط ، وتنهار كل العناصر المحركة للعروق ، ومن هذا تري ان النوم أمر لا بد منه ، أو علي جانب كبير من الاهمية بالنسبة للخجول الذي يريد أن يتحرر من وهمه النفساني .

والاحتياطات الواجب اتخاذها بسيطة جدا في الحالات العادية :

- تخصيص ساعات معينة واتباعها بدقة .

- تخصيص الساعة التي تسبق النوم لعمل هادئ .

أطفئ النور بمجرد رقادك ، هيئ جسمك بسهولة للنوم ، ثم امتنع عن الحركة تماما مع ارخاء عضلاتك والاحتفاظ بوضعك هذا حتي يغلبك النوم .

- واذا عز النوم رغم التدابير السابقة ، او اذا كان مضطربا ومتقطعا ، او

صحوت قبل الاوان فأن بعض الاحتياطات الاضافية لها فائدتها وهي :

- الامتناع عن تناول المنبهات أو المهيجات .

- الاقلال من وجبة المساء الي الحد الادني ، والاكتفاء بالقول والحضرات

والفواكه .

- الاستحمام او رش الجسم بالماء الفاتر لمدة عشر دقائق قبل النوم ، بعد

استبعاد الوقت الضروري بين تناول الطعام والنوم طبعاً .

واذا عز النوم رغم ذلك وتغلب الأرق فلا بد من استشارة الطبيب .

٣- التغذية الحقيقية :

يكفي أن يرجع القارئ الي الاسئلة التي وضعناها في الجزء الاول من الفصل الحالي فيما يتعلق بشهيته وجهازه الهضمي والامساك والاسهال لاكتمال الانسجام الوظيفي التام ، وما لم يكتمل ذلك ، وما لم تقم القوي الطبيعية والعقلية بعملها الي جانب التغذية الكاملة ، فلن يتاح للخجول الوضع الذهني ولا الشقة في النفس.

وهاهي القواعد التي لا بد منها في سبيل ذلك :

- التمرين ساعة كل يوم ضروري في الهواء الطلق ، وذلك بالنسبة للجميع ،

علي وجه الخصوص . من أجل تنظيم غذائي سليم

- أوقات معينة لتناول الطعام .

- لا يجب تناول اي شئ بين الوجبات فيما عدا الماء القراح .

- الاكل من غير جوع يؤدي الي الاكتئاب فيما عدا اذا لم تفتح الشهية في

الوقت المعين فخذ نصف كوب من الماء فحسب ، ثم اخرج واستنشق الهواء ، وانتظر

حتي يعين موعد الوجبة التالية .

حذار من التفضيل الخاص لذوقك ، وابتعد بوجه خاص عن الاطعمة المتبلة
والمسبكة والدسمة واللحوم ، مع كل وجبة . واتبع الجدول المذكور فيما بعد علي
اساس وحدة من اثنتي عشرة وحدة :

- أ - لحوم وبيض ٢
- ب - خضروات خضراء وفواكه طازجة ٤
- ج - نشويات ١
- د - البان وجبن طازجة ٣
- هـ - فواكه جافة وخبز ويقول ٢

والاكل شئ والتمثيل الغذائي شئ اخر . والوجبة الوافرة تتعب المعدة ولا تفيدها
كما تفيدها وجبة معتدلة ، وعملية الهضم تبدأ في الفم ، وعليه فمن الواجب مضغ
الطعام جيداً ، وتريض البلعة الغذائية ، والا فان المادة الاولية تهبط الي المعدة
قبل الاوان ، والنتيجة احساسات شاقة ومضنية .

ان احسست بأية تهيجات خلال الساعة التالية للطعام وشعرت بانك خائر القوي
بعد ذلك ، فمعني هذا انك افراطت في الطعام بالنسبة للنقطة الاولى ، والافراط
ليس تناول كميات وفيرة فحسب وانما بتناول كميات أكثر من اللازم بالنسبة
للاطعمة الاخرى .

٤- التسمم والفضلات :

اذا كشف لك البيان المذكور بالجزء الاول شذوذا فيما يتعلق بالاسئلة (ح ط و ي)
فهذا يدل علي الاقل علي :

١- ان طعامك سام أو لا يحتوي علي ما يكفي من الماء .

٢- ان عضلاتك ليست نشيطة بما فيه الكفاية ، وانت قد رأيت كيف نظمنا

اوقات وجباتك ، وفي تسع حالات من عشر ، فان مراعاة التعليمات الغذائية السابقة تكفي لتنظيم النسب والاوزان العادية والاعراجات ، وسوف تساعد علي ذلك ايضا بشرب الماء اثناء النهار .. بهضعة أنصاف من الاكواب من الماء القراح (مغلي أو مرشح اذا أمكن) ، والدمويون وذوو الاجسام البدينة وجميع الذين تفتقر معدتهم الي النشاط علي العموم ، من فائدتهم أن يأخذوا في الصباح ، مرتين أو ثلاث مرات في الاسبوع أو حتي كل يوم نصف ملعقة صغيرة من سلفات الصوديوم ، وزيادة علي ذلك نقول ان كل شخص ينبغي أن يحلل بوله مرة كل سنة علي الاقل وان يعرض نتيجة التحليل بعد ذلك علي الاختصاصي .

٥- الشرط الثاني الاساسي :

نمو صدري ونشاط تنفسي شئ عادي علي الاقل ، وهذا أمر ضروري ، ولكن من الأرفق أن يكونا فوق العادة ، وعلاوة علي العمل المباشر للتنفس علي الصحة الطبيعية ، فلا يجب أن تنسي أن النشاط التنفسي هو المنظم الاكثر امانا للارتفاعية ، اذا لم يبلغ محيط صدرك خط العرض فتمه بالرياضة ، امض الي الملعب ومارس الرياضة البدنية بالاجهزة الرياضية ، واحرص علي اتباع كتاب جيد في التربية البدنية ، ولا يهم أي هذه الوسائل الثلاث تفضلها ، وانما المهم هو أن تتصرف .

ابدأ بجهد ثلاث دقائق كل يوم ، وضاعف المدة بالتدريج ، وفي هدوء ، واذا ما نمت الجشع للكمال العضوي كما وصفنا لك في الفصل الثاني فان هذا الجهد لن يشق عليك ، ستجد فيه تشجيعا فوريا ، ليس من التأثير الطبيعي المباشر للتمرين فحسب ، ولكن لأن كل جهد غير عادي تلتزم به وتنفذه بدقة يزيد الثقة في النفس . تنفس بقوة اثناء الساعة اليومية في الهواء الطلق ، كما وصفنا سابقا ، وعندما

تقضي الي عمك حاول ان تتنفس بعمق أكثر من مرة ، أن هذا العمل من أحسن موارد النشاط الطبيعي والمعنوي

والملاعب الرياضي مناسب للضعفاء علي وجه العموم ، فوجود الاشخاص الاصحاء الذين يتألقون صحة تشجيع كبير ومغناطيسي لهم ومحرك لجشعهم للقوة والجرأة .
والغذاء الجيد البعيد عن السميات والمجرد من المنبهات ، والتبرز الطبيعي ، والنشاط الصدري السليم كل ذلك ينظم نبضات القلب والدورة الدموية دائما تقريبا ، واستخدام المعالجة المائية بطريقة معتدلة توافق المقاومات البدنية وتساعد الاوعية الدموية ، ولا تنسي النوم ابدا ، فهو القاعدة الاساسية للتوازن .
وسوف يري من يهमे الامر الي أي مدى تيسر الراحة الداخلية الثقة بالنفس .

٦- الصحة العصبية والذهنية :

تكلما عن اساس الصحة العصبية والذهنية وهي الصحة العضوية . أغلب الاضطرابات العصبية أو السيكوباتية تنتج أما عن تسم ذاتي أو نتيجة لتسم ذاتي وراثي ، وأختيار طريقة المعيشة المطابقة لارشاداتنا السابقة تفرض نفسها اذن قبل كل شئ .

واليك ما يجب اتباعه لتشجيع هدوء الاعصاب ووضوح الذهن :

- تنظيم استخدام الوقت بمايكفي من الدقة لتجنب الاضطرابات والتهورات الناجمة من الاستعجال والتأخير ، وكذلك المعاناة من الاعطال .
- الابتعاد عن الاشخاص المضطربين والمهزارين والسوداوين والقلقين .
- تلطيف الاحساس بالعظمة والغرور .
- التحدث والتصرف بهدوء وتأن ، وتجنب النشاط المحموم .
- ارخاء العضلات والاعصاب مرارا كثيرة في اليوم ، ولذا عليك أن تنفرد وأن

- تجلس وتمتد وان تطبق عينيك وتنفس بعمق وانتظام وان تستجم .
- الامتناع عن كل قراءة مثيرة وكل عرض مسرحي أو سينمائي من طبيعته اثاره الانفعالات العنيفة .
- انتهاز كل فرصة لكي تقوم وحدك بتمرين هادئ ومنتظم في الهواء الطلق .
- الابتعاد عن كل انحراف وكل عادة موهنة ، وهذا شئ ضروري واساسي .
- واجه المضايقات والفشل المحتمل كحدث لا بد منه ، وتقبله كما تتقبل المطر أو العاصفة .
- استخلص من كل تجربة درسا تتحرر به من مساوئها ، وتسفيد من محاسنها ، ولا تستسلم للحزن أكثر من اللازم .
- في حالة الاجهاد عليك أن تستعيد بأسرع ما يمكن ، بالنوم وبالانفراد ، الطاقات الضائعة .
- تجنب تجاوز حدة ومدة الجهد المتعادل مع بنيتك الاصرار المتسق يحقق دون ضرر ما لا تحصل عليه بالمكابرة الانفعالية رغم الجهد الشاق .
- الغضب ، سواء له مبرراته أو لا ، يستنفذ الطاقة العصبية دون فائدة ، ويشوش الرأي ويشير الامعاء ، مهما تكن أخطاء الغير نحوك فلا تمنحهم مثل هذه التضحية .
- إذا حاصرتك فجأة صعاب مضنية فثق انك سوف تجد الحل بكل تأكيد في الهدوء والاستجمام ، وتعلم أن تطرح عنك ، عند الضرورة ، همومك ، وأن تخرج لاستنشاق الهواء والتسكع والاسترخاء ، لن تكون الا أكثر صفاء فيما بعد .
- اطرح عن ذهنك علي الفور المشكلة التي تستعصي عليك ، ثم عد اليها ، وهكذا دواليك ، فان احتمال المسئوليات الجسام بمرح ونشاط ليس له سر آخر .
- يوجد في العالم من وجهة النظر الثقافية ١٠ ٪ من محدودي الذكاء و ٧٠ ٪

من دون المتوسطين ، فاذا استولي عليك الحق امام كل منهم ، واذا أجهدت نفسك لترجيح وجهة نظرك في كل مرة تمتهن فيها العدالة فانك سوف تقضي حياتك في تبديد نشاطك في محاولتك لاصلاح الكون ومحو الجهالة .. ثم ان الجدال في امر غير ضروري بالمرّة مضيعة للوقت ، وكأنك عندئذ تنفخ في قربة مقطوعة .
العمل البقظ والهادئ يقوي الاعصاب والذهن حتي اذا كانت متعبة علي وجه الخصوص .

٧ - الحالات الخاصة :

هناك لسوء الحظ عجزة كثيرون ومعوقون بالوراثة ، ولو أننا ملأنا كتابا بالارشادات والنصائح فلن يكفي ، منهم اولا ضعاف البنية ثم اولئك الذين يعانون من نقص التغذية ، أو بكل بساطة من عادة مشنومة متحمكة تتطلب عناية طبية خاصة ، والاضرار لا يمكن معالجتها بنكرانها وانما بمواجهتها ومقاومتها بكل الاسلحة المتاحة .

ومن الطبيعي أننا لن نخلق مصارعا من مسخ ، ولكن هذا الاخير ، اذا لقي الرعاية اللازمة وعومل كما يجب وبمشاورة فسوف يتوازن ويغدو بطريقة نسبية وانسجامية افضل من حالته الاولى ، ومن الطبيعي ان الاشخاص الذين يعانون من خوف مفرط ، وحساسية كبيرة نتيجة لاضطرابات الوراثة ، سوف يجدون ، ان لم يكن نشاط القوة الفطرية ، فعلي الاقل درجة كبيرة من الثبات والهدوء نتيجة لمعالجة خاصة .

ودور الطبيب في كلتا الحالتين رئيسي وضروري .

ولا يتسرع أحد علي كل حال باتهام الوراثة بالشواذ التي يراها ، فان الحالة الوراثية استثناء ، والانتكار المحض لقوانين الانسجام الفيزيولوجي هو القاعدة .

والتنفيذ الدقيق لما جاء بالفصل الحالي سوف يزودك بمعيار امكانياتك لتسوية
دواليب جهازك العضوي بطريقة مرضية ، وبصرف النظر عن النتائج المباشرة فان
هذا الجهد بمطابقة الحكمة والعقل سينمي ثقتك من واقع الحقيقة وسيدعم سيطرتك
علي ارادتك ورأيك الواعي وآلياتك ودوافعك مهما كانت .

الفصل الرابع

توضيح

لعلك لاحظت دون شك ان هناك اشخاصا جريئين واقوياء ، سحنة كل منهم وتكوينه مشابهان لسحتك وتكوينك ، عليك اذن ان تقوم بتوضيح ذكي لتكوين هيتك ، وتأكد انك ستعطي الجميع انطباعا جيدا .

١- الصحة العامة :

مراعاة بيانات الفصل السابق تبطل علي الفور أسبابا عدة للعيوب الخارجية ، فالطفحات الجلدية التي تشوه الوجه ، والسيلان الدهني الذي يغطي لمعة علي لون الوجه ، والجفاف الشديد ، حيث تتشكل الفضون ، كل ذلك يتغير سريعا نتيجة لنظام صحي منظم ، والدأب علي الحركة ، وعلي التربية البدنية يلين ويتيح بسر الحالات . واخيرا الراحة الداخلية اللازمة لتنسيق عضوي كامل و انعاش توتر العضلة السوية الضرورية للحياة الناتج عن ذلك ، كل هذا يساهم في تألق لون الوجه وتعبيرية النظرة ، وتناسق الانعكاسات . ولا تنسي ان النشاط الجسمي يقوي التعبير المظهري ، ويقوي الصوت كذلك ، ويطبع الحركات بمظهر رصين هادئ .

والتوازن الحيوي الكامل في جسم مشوه يساعد الثقة بالنفس اكثر مما يساعدها جمال التقاطيع المقرون ببنية ضعيفة . ومن هذا يتضح ان طريقتك في المعيشة هي التي تهتم بالنسبة لمظهرك الخارجي .

٢- الوجه :

لنفحص الان الانطباعات المكتملة . لابد اولاً من الاشارة الي ثلاثة عناصر رئيسية وضرورية لانسجام الوجه .. استقامة تصفيف الشعر ، وأسنان سليمة لا عيب فيها ، ونضارة اللون . والعنصران الاولان يقعان في اختصاص الاختصاصي . أما العنصر الثالث فالملاحظ ان قلة الحموضة في الجهاز الهضمي بضمن مساواة وتألق اللون ، في حين ان كثرتها تؤثر تأثيراً سيئاً علي السمعة ، فيفسد اللون ، وتستخدم علي حساب الجمالية المنفذ الجلدي كطريق للاقراز ، تحت صررة بشر وأمراض جلدية وغيرها . ومن ناحية أخرى فان عدم كفاية النوم يسبب ذبول الوجه ، ويحفر فيه الغضون قبل الاران . والاساخ التي تتبقي في المعدة وفي الكلي تنضج فتجعل البشرة باهتة مصابة باليرقان والمرة وحب الشباب والالاما والدامامل ، وعليه فان النظافة الداخلية تفرض نفسها لنقاء البشرة الخارجية .

وعلي ذلك فان بشرتك يمكن ان تظهر ميلاً طبيعياً وعادياً ، سواء الي جفاف مفرط أو الي زيادة غير سوية في افراز غدد الجلد الدهنية . ومن مصلحتك في الحالة الاولى ان تتجنب استعمال صابون التواليت العادي والماء الشديد السخونة او الشديد البرودة . وعليك ان تستعمل الماء الفاتر فحسب ، بعد أن تضيف اليه حفنة من بورات الصوديوم او ملعقة شربة من المستحضر التالي

ماء الكرز الغازي ٢٠ جراماً

لبن اللوز ٣٠٠ جرام

ولزيادة ضمان التنظيف الكامل للبشرة ، لا ضرورة لأي نوع من الصابون .. تكفي كمادات من القطن المغموس في لبن اللوز السائل او في الماء المقطر . اما الذين يتمسكون باستعمال الصابون فعليهم اختيار الانواع التي لا تحتوي الا علي القليل من المواد الكاوية ، وليستعملوا مثلاً صابوناً مصنوعاً من بورات الصوديوم .

وعلي العكس من ذلك ، اذا كانت بشرتك لامعة أو مفرزة للدهون ، فيمكنك استعمال صابون بالاكتيول مع اضافة عشرة جرامات من بيكربونات الصوديوم للماء ار ملعقة شوية من المحلول التالي

كحول الليمون	٢٠٠ جرام
صبغة جاوة	٢٠ جراما
كحول اللاوند	٢٠ جراما
بنزوات الصودوم	١٥ جراما
صبغة عرق الحلاوة	٣٠ جراما

واحرص ، زيادة علي ذلك ، علي ان لا ينم وجهك عن انطباعاتك وانفعالاتك ، وحاول الاحتفاظ بوجه جامد التعبير ، خصوصا وانت تتكلم . اولا : ان لا يتجمع وجهك سريعا كأولئك الذين يكشرون ويضحكون ويبتسمون ثلاثين مرة في اليوم . ثانيا : سوف يمرنك ذلك علي السيطرة علي انعكاساتك ، ويقل احمرار وجهك بسهولة ، ويكتسب تميزا وجمالا ، لأنه لن ينم الا عن مشاعر معتدلة ، وتحفظات ومواقفات سريعة ، وستعطي شخصيتك بذلك فكرة رائعة فريدة مع مجري الامور العصبية والصاخبة .

واخيرا ، اعرف كيف تسيطر علي نظرتك . هذه ليست مسألة اغراء او تنويم مغناطيسي ، وانما تربية للعين فحسب ، وأول جهد لتلك السيطرة ينبغي ان يستند علي الانعكاس الجفني الذي يجب ان يقل شيئا فشيئا حتي يعطي النظرة تعبيريا هادئا وعاديا ، وافضل تمرين لهذا هو القراءة مع الحرص الشديد علي ان لا ترمش عينك الا بأقل ما يمكن ، كما لو انك تريد ان تظل عينك مفتوحتين باستمرار ، وان لا تحرك جفنيك . وما ان تصل الي هذه النتيجة حتي تتمرن علي احتمال رؤية المسطحات البراقة من غير ان تخفض عينيك . واذا ذاك تصبح قادرا علي مواجهة

نظرات اي شخص مهما يكن من غير أية نية استفزازية ، وانما بالهدوء الشديد
لرجل واثق من نفسه ورابط الجأش .

٣- الجسم :

نستخلص من كل ما سبق ، انه يكفي موازنة الانطباع الناتج من وجه مشكل لما
سبق مع ذلك الذي يبيل الي تحديد أي عيب جسماني كعرج أو حدة ، وقد وجدت
الدليل علي ذلك اكثر من مرة في المجتمع ، لانني التقيت فيه بذوي عاهات،
وبعجزة علي جانب كبير من الجاذبية والفتنة يتمتعون فوق ذلك ببيل الناس إليهم
واستطيع القول اذن أن اي شخص يتمتع بسحنة جذابة وحديث شيق ومظهر خارجي
سليم ونظيف ، يمكنه أن لا يهتم ابدا بأية عيوب جسمانية يكون مصابا بها . وكل
ما ينبغي علي المرء مقاومته والتغلب عليه هو النحافة المفرطة والسمنة الظاهرة .

ونحن نعرف ان النحافة ، حتي اذا ازدادت بحيث تكدر النظر ، لا يمكن ان تعني
سوء التغذية ، وانما تعطيل الخلايا الحية وعملية الهضم ، وأن احد الاسباب وأهمها
، او لعله الوحيد لهذه الظاهرة يكمن في التوتر العضلي والعصبي المفرط والمستمر
والذي لا يفلح حتي النوم في التغلب عليه . ويجب علي الشخص النحيف اذن ان
يتعلم كيف يرخي عضلاته ، وان يهدئ اعصابه ، وان يصل الي تلك الحالة الدائمة
للاسترخاء والتي تخفف استهلاك السائل العصبي لصالح النشاط المعوي . وهناك
طريقتان لذلك ، أولهما التزام ببطء منسق في الحركة ، فما ان تصحرو من النوم
حتي تراقب نفسك بحيث تقوم بهدوء ، وببطء بالذات ، وخصوصا في البداية ،
بكل الحركات الضرورية للاغتسال وارتداء الثياب ، وان تمتنع عن كل تسرع . وهذا
لا يتطلب غير جهد صغير للعناية ، ولتنظيم جيد في استخدام الوقت اليومي . ثم
ضاعف بعد ذلك جلسات الاسترخاء الطوعي التام ، ودع - سواء كنت جالسا أو

متمددا - كل عضو من أعضاء جسمك يسترخي كل الاسترخاء .. عنقك ،
عضلات العنق ، والكتفين والذراعين والفخذين ، واستسلم تماما بحيث تهبط القوة
الحبوية والعصبية الي ادني درجاتها . وليس في هذا مضیعة للوقت لان الراحة
والاستجمام اللذين يستتبعان ذلك سیتیحان استعادة قوتك ، فتقوم بعملك اليومي
المنقطع بهمة ونشاط كبيرين . وقبل ان تأوي الي النوم ، اتبع نفس التعليمات ،
فانها تكفي للتغلب علي الارق والقلق .

والارتخاء العصبي العضلي المطلوب ، بكل مشاورة كما سبق القول ، لا يلبث ان
يستمر ، نسبيا علي الاقل ، حتي حين لا تعلم به . ويبقي هذا الاسترخاء اثناء
الوجبات علي الخصوص ، ويساعد في عملية الهضم والتمثيل الغذائي .

ولنتقل الان الي السمنة . وهنا تختلف الارشادات طبقا للسبب الغالب ، وفوق
ذلك فان تخسيس الجسم ، طبقا للسن والبيئة يتطلب مدة طويلة تقريبا ، فالمرء
يتعرض لخطر كبير اذا تصرف بقسوة .. مثلا تقليل كمية الاكل المفروضة ما بين يوم
وآخر من غير حرص كاف ، او فرض قمرينات عضلية عنيفة مرة واحدة . اما الوسائل
التجريبية علي اساس علاجي ، فبعضها قليل الفاعلية ، ولا تبعد عن الضرر دائما ،
والاخرى ، وهي التي تعطي نتائج سريعة فهي عدوانية بحق .

سنبدا اذن ويحرص شديد ، بتشكيل نظاماً لارشاداتنا بالفصل السابق ،
وعندما نصل الي مراعاته بدقة فيمكننا عندئذ تقليل الكميات الدهنية والبيض
والنشويات واللحوم ، واستبدالها بالبقول والفاكهة . ومن ناحية الحركة فان اهالي
الحضر ، غير المعتادين علي ممارسة الرياضة ، سيفضلون في البداية السير علي
الأقدام بمعدل من اربعة كيلو مترات الي ثلاثين كيلو مترا . وبعد ذلك ، وبدون
الانقطاع عن ممارسة السير ، سوف يلتزمون ، كل صباح ولمدة ربع ساعة بممارسة
الحركات الرياضية المعروفة . وابتداء من ثلاثة أشهر حتي ستة ، اذا لم يعودوا الي

الوزن الطبيعي ، فجليهم ان يعرضوا انفسهم علي اخصائي ، الا اذا آثرو البدء من هنا .
وهذا ما سوف يجنبهم عثرات لا فائدة منها ..

٤- الثياب

بعيدا عن كل المناقشات ، او حتي عن كل اهتمام بالاناقة ، اقول ان الاختيار الحكيم للملابس المناسبة ، ولنظافتها لها أهميتها للجميع ، ولا سيما الذين يعانون من الخجل ، فان احساسهم بأنهم يرتدون ما يناسب قامتهم وبنيتهم ، ويقينهم بأنهم يروحون بانطباع يدل علي عنايتهم ودقتهم بملابسهم لا يمكن الا أن يكسبهم الثقة بالنفس والامان ..

ويدعو ك . ر سادلر في كتيبه «النجاح والسعادة» بمواجهة أسئلة مختلفة ، وعلي الاخص السوالين التاليين :

- هل أعرف شخصا مظهره كمظهري ؟ .
 - أي نوع من الثياب تناسب هذا الشخص ؟ .
- وبالاضافة الي الملاحظات التي يمكن لكل شخص ان يستفيد منها بمساعدة هذين السوالين ، اليكم هذا البيان وهو خاص باختيار الاقمشة .
- « الاقمشة ذات الخطوط العمودية تطيل القامة . أما تلك المخططة بخطوط عرضية ، وكذلك ذات المربعات فتعطي انطباعا بالنعافة .
- « كلما كان لون الثياب فاتحا كلما ساعد في اظهار افراط السنة ، وكلما كان غامقا كلما بدا صاحبها نحيفا » .
- وقد يعتقد البعض ان هذه الارشادات غير ضرورية ، ولكنها ، في الواقع ، مجهولة عن ٦٠ ٪ من بين الذين من صالحهم الاستفادة منها .

٥- الكلام :

تربية التعبير مهمة جدا ، من وجهة النظر التي تهمننا في اننا يمكن ان نستخدمها كقاعدة للتغلب علي الخجل ، فان الرجل الذي يعرف كيف يتكلم لن يشعر بالخجل طويلا ابدا ، لان تفوقه في التعبير سيثير اهتمام من حوله . واذ يري أنه مسموع سبتجراً أكثر .

وهناك ثلاثة عناصر رئيسية تساهم في سهولة التعبير :

١- المعرفة وغزارة الافكار .

٢- اختلاف وملاسة الموارد الثقافية التي ينتج عنها سهولة بناء العبارات واختيار الكلمات .

٣- هدوء الصوت ووضوح النطق .

علي كل امرئ وهو يسمع نفسه ان يري ان كان صوته حادا جدا ومثيرا وبغيضا أو خفيفا اي غير واضح ، او ان كانت به لثغة ، ثم يحاول الاعتياد علي التحدث بصوت معتدل ، أي بالصوت المتساوي الابعاد للنغمية الاشد حدة وللنغمية الاقل انخفاضاً ، علي قدر امكانه . ومن المناسب كذلك ان يعرض علي النطق بآخر كل كلمة ، لان من النادر النطق بأواخر الكلمات بوضوح ، سواء أكان يتكلم في لين شديد او بسرعة مفرطة .. عليك ان تتكلم بهدوء وقوة ، من غير اي تسرع. في الحديث . سوف تلاحظ ان ذلك يحظى باهتمام الذين يصفون اليك سيفهمون اولا في وضوح تام ، ومن غير اي جهد ، ما تنطق به . ثم ان دقة كلماتك نفسها ستحفر في اذهانهم ، ويفكرون فيها فيما بعد . وهكذا ستلاحظ غالبا ان توكيداتك غير المقبولة، في بادئ الامر ، سوف تقبل بعد يومين او ثلاثة ، لأنها ستكون قد أحدثت أثرها بطريقة الابعاء .

وما أن يري الخجول ان بمقدوره التأثير في الناس ، وعلي الاخص ، بوضوح ونقاء ،

حديثه ، حتي يكون قد تقدم خطوة كبيرة ، ويروق له عندئذ ان يمارس تأثيره الشخصي ، وعلي الفور تتغلب الاوضاع ، فقد كان بالامس مترددا وجلا ، وها هو اليوم يزخر بالنشاط ويحاول التأثير علي الغير . وتغدد المقابلات والمواجهات بالنسبة له تسليية الحاضرين كموضوع لتجربة يقوم بممارستها ... ما هو الخجل ؟ .. أنه حالة نفسية .. ونحن نألف في هذا الكتاب بعدد وفير لوسائل تغييره ، والتغلب عليه . ومن هذه الوسائل تربية الكلام وممارسة الالقاء ، وقد افادنا في حالات كثيرة في تفجير الشرارة المنفذة .

اهذل اهتمامك وعنايتك اذن لكي تراقب نفسك لمطابقة طريقة حديثك بالقواعد والاسس المذكورة عاليه ، ومارس تلك القواعد وانت وحدك في البداية . اقرأ بصوت مسموع وانطق كل الحروف بوضوح تام وفي نغمية متوسطة . تحدث الى شخص وهمي ، وانتهاز كل فرصة لسماع الخطباء المفوهين ، فسوف يبقي فيك شيء منهم . داوم علي هذه الطريقة باصرار وسوف تجد فيها مكافأة كبيرة لك .

٦- المواقف والتعبيرات :

مواجهة المواقف بكل ثقة ترتبط باتساع التنفس ونشاطه . والالقاء والراحة تأتيان بعد ذلك . والتربية الجيدة تساهم في ذلك هي الاخرى . والتصرف في المجتمع يقوم بالباقي .

تكلمنا عن تمرينات اتساع القفص الصدري ... انها مفيدة للجميع ، وضرورية للخجول بالذات . وهو فوق ذلك يجب ان يحرص وهو يرتدي ثيابه ان لا يلبس أي شيء ضيق ، فان الثياب الواسعة شيئا ما تناسبه تماما . واذا ما أحس بالضيق فعليه أن يأخذ نفسين أو ثلاثة ، وليكن تنفسه عميقا وطويلا ومرتبيا وغير متسرع ، ممددا بطنه بكل دقة ثم جانبيه ثم اطرافه . والاحساس الداخلي بالراحة والنشاط يكافئ

دائما الفعالية الرئوية الكاملة . ومن هذا الاحساس تتغذي المواقف ، وتترسخ في الخجول بسعيه قبل كل شئ للهدوء ، دون أن يهتم اطلاقا بأن يتألق . بل عليه أن يحاول ان يبقى هادئا ومركزا أمام الجميع . والمهم هو ان يحاول أن يبقى هادئا ومركزا أمام الجميع . والمهم هو ان يبقى منيعا تقريبا ضد تأثير حديث ونظرات الغير . وما أن يكتسب هذه النقطة الاولى حتي تتضح مواهبه الطبيعية دون أي ضغط ، وتغدو حركاته لبنة وعادية ، وكلماته تلقائية ومعبرة . وحذار ان ينفعل بكل ما يراه أو يسمعه ، وعليه ان يروض نفسه علي الصمت حتي أمام التهكمات والسخريات والتحديات ، فساعة رد الطعنات سوف تأتي عندما يحصل علي سيادته التامة ، ويشق في نفسه كل الشقة . وتظاهر بأنه لا ينفعل أمام اي شئ ، وانه يحتفظ بكل وضوح ذهنه ، انما هو في الواقع لمجاح ملموس ، ومرحلة يجب أن يمر بها قبل ان يمضي بعيدا .

والقاعدة الثانية التي يجب عليه اتباعها هي تخفيف أو كبت التعبيرات المظهرية التي تولدها الاحساسات المعاناة من الغير . وسوف يعطيه ذلك في البداية قناعا جامدا ملزما لن يلبث ان يشير التساؤلات . وعليه عندئذ ان لا يهتم بذلك ، ففي كل مرة يتمالك فيها نفسه ولا يتفعل يكون قد كسب المعركة واستخلص شخصيته من النفوذ المحيط به . وهذه خطوة أولى نحو حرية المسلك المنطلق الذي يميز الشقة في النفس .

وعليه كذلك تخفيف الكلام والنظرات ، فهي جسر للراحة والملازمة . يجب ان يتجنب كل ألفة وكل عجرفة أمام الجميع ، وان يواجه المعارك والحملات برقة صلبة وعزيمة قوية ، وان يروض نفسه بكل هدوء علي رفض ما لا يمكنه قبوله ، وأن لا يقدم أي حساب لمن لا شأن له به ، وأن ينظم وقته وحياته كما رسم وخطط . ولن يتم ذلك دون اثاره بعض النقد ، وهو نقد سوف يتلاشي سريعا في حين يبقى

تأثير الجهد الذي كابده لكي يتغلب علي مشاعر الخجل ، ولكي يكتسب الثقة في النفس .

٧- البريق :

يقول الدكتور الأمريكي لاموت ساج في كتابه «دراسة في المغنطيسية الشخصية» أنه توجد سلطة دقيقة وخافية تتصاعد من ارادة صلبة وقوية تراقب الغير اكثر مما تفعله الكلمات ، وذلك الذي يملك هذه الموهبة يمكنه بحق ان يعتبر نفسه قوة لا تتزعزع . وما أن تتعامل مع ذلك الشخص حتي لا يسمعك الا ان تحس به . وليس هناك من سبب لكي لا تملك هذه القدرة ، ف لديك الاستعدادات الذهنية ، وما عليك الا ان تنميها .

والانطباع الناتج من شخص يرتبط كثيرا باخلاقه ، فلا تعلق اذن الا أهمية نسبية لخارجيتك . امنحها كل العنايةات الضرورية لكي لا يصيبها شيء . ولكن ، ليكن نصب عينيك دائما ، وانت تفعل ذلك ان تضاعف ثقتك في نفسك . والمهم قبل كل شيء انما هي ارادتك ، فهي السمة المصممة لمبادئك القيادية في الرأي . فضلا عن ان مفعولها الساطع يؤثر علي السمعة ، ويتضح من النظرة ، وبصقل السمات ويعزز المواقف والحركات . وهذا يمثل الميل الفوري الذي تحس به نحو المشوهين او الدميمي الخلقة ، أقلنا نري أيضا ، علي العكس من ذلك ، وجوها جميلة واجساما سليمة تفتقر الي الفتنة والمجاذبية ؟ .. الانحطاط النفسي دليل علي افتقارهم اليهما .

صم اذن علي ان تمرن ارادتك باستمرار ، وعلي الاخص ان تنجز ما عزمتم عليه . وفي اللحظة التي تستقر فيها علي قرار يجب ان يكون لطاقتك الارادية دور تقرر به ، فهذا تدعيم أكيد لتركيز ذهنك . أما اذا بقيت ارادتك جامدة فمعني ذلك انك

تميل لا شعوريا للتخلص من الجهد الضروري لابقاء ذهنك في حركة تركيز أطول مدة ممكنة كما يجب . وعليك ان تصمم عندئذ ، وبسرعة لكي تشعر بانك تخلصت من ذلك الجمود . خذ كل وقتك ، وفكر في كل تصرفاتك ، وادرس كل سؤال من جميع وجوهه وزن بدقة الحسنات والسيئات ، وسوف تنجز عندئذ الشروط المطلوبة للعمل ، ليس بذكاء ودقة فحسب ، وانما باقتناع وحزم ايضا . ثق ان شخصيتك سوف تعكس تلك القوة المعنوية وانها ستغطي علي ترددك وتؤثر علي الموجودين تأثيرا حسنا .

قال أحدهم : الذي لا يعمل بعد ان يفكر فذلك لانه يفكر بطريقة ناقصة ، ويعني بطريقة ناقصة ان صاحبنا يفكر دون ما يكفي من دقة وقاعدية ، ولذلك فان أول جهد ضروري لتنمية متجانسة للارادة هو جهد للتفكير والتروي . وما يجب ان تفكر فيه وتتروي هو هدفك الرئيسي في الحياة ، والمراحل المختلفة لتنفيذه بالتعاقب للوصول اليه ، وخطة يومية للأربع والعشرين ساعة القادمة ، ولا بد من بعض المعارف وبعض المواهب لانهجاز أسهل الخطط وأصعبها في نفس الوقت . وهذه المعارف وهذه المواهب ستجد دائما موارد الطاقة الضرورية لها اذا وجهت الفرصة اليها بوضوح وجلاء .

واعادة التروي والتفكير المركز بقللان كثيرا استعدادنا للتأثر بسلطة الغير . والحياة الداخلية لا تتبلبل عندئذ لأن حماسها ونشاطها يبقيان في كل لحظة امام الجميع . فكيف يبقى الخجل اذن وهو حالة حسية وسلبية ؟ .

أضعف رجل من ناحية الارادة لا ترقفه العقبات عندما تدفعه فكرة بغذيتها الي درجة ان يتشبع بها ذهنه ، فهو يصبح عنيدا عندئذ ، لا يكل ولا يتعب ، وببذل جهد وهو يفشل احيانا ، لكنه لا يلبث ان يعاود الكرة . واذا وثبت همته فمن يطول به بعد ذلك . ومن هنا ترى أهمية ان تسبح نفسك بالافكار التي تريد أن تحققها .

ومن أجل هذا يجب ان تفكر فيها طويلا ويكل امعان .
هذا النشاط الذهني ليس فيه ما يدعو الي الكراهية ، وانما ينفر منه اولئك
الذين لم يتعودوا عليه منذ البداية ، كما ينفرون علي كل حال من كل مبادرة
جديدة. ولكن بعد بضعة مجهودات يبدأ الاغراء وتزداد حدته تدريجيا .
تكلمنا أحيانا عن الايحاء الذاتي ، والحق ان أفضل ايحاء هو ذلك الذي تبديه
وانت تفكر وتتصور في وضوح وحماس كيف تتصرف بطريقة معينة بحيث تحتفظ
بهذا المظهر أو ذاك ، وان تلتزم بهذا الجهد أو ذاك . وهكذا تحدد سلفا ارادتك
لاظهار الصلابة التي تريد ان تبدو بها في اللحظة المتوقعة . واذا أفادتك هذه
الطريقة ، فان قوة شخصيتك لن تلبث أن تزداد بما يكفي لكي ينعكس بريقها على
شخصيتك وحديثك وتصرفاتك أمام الجميع .

الفصل الخامس

البرود

النجاح الذي حققته بتطبيق ارشادات الفصول الاربعة السابقة سوف يسمع لك الان بأنجاز خطوة حاسمة ، وذلك بأن تفرض علي نفسك بكل حزم رصانة خارجية تامة سوف تري بفضلها كيف تتيح لك بعد ذلك بقليل هدوما داخليا لا يتبدل .

١- التأثير العميق للمواقف :

الرجل الذي تمرن علي السيطرة علي نفسه بما فيه الكفاية ، حتي في اشد حالات الغضب والاضطراب . يمكنه الاحتفاظ بمظهر هادئ جدا ، وان تظل تعبيرات وجهه جامدة . وباختصار ، لا تنم ملامح وجهه عما يعتمل في نفسه من بلبلة وأرتباك . وهذه بالذات مرحلة نحورباطة الجأش التامة ، أي تلك التي تميز الفكر كما تميز علامات الظاهرة . وما عليه الا التسلح بالشجاعة لكي يجتاز هذه المرحلة . ولن يلبث عندئذ ان يكون من بين الذين لا يززع قوتهم ولا شجاعتهم أي شئ .

لماذا لا تبدأ بتربية الهدوء الداخلي العميق ؟ لان للارادة تأثيرا أكثر علي التعبيرية منها علي الانفعال ، ولان كل موقف تتخذه يميل الي توليد الحالة الذهنية التي تناسبه .

والاختبار المغناطيسي يثبت ذلك . والواقع اننا لو نضع وسيطا في الدرجة الثانية للمغناطيسية ، تلك التي تعرف باسم التخشب ، فان كل موقف تعرضه سرعان ما يحدد الانفعال المتلازم له .

وما توضحه تجارب المعمل تؤكد الملاحظة ، فأنت اذا تظاهرت بالغضب لن تلبث ان تشعر به حقا ، واذا مشيت مطرق الرأس ، محدودب الكتفين ، لن تلبث أن تدور فى رأسك افكار خطيرة وذكريات حزينة . ولكن ربع ساعة من المسابقة أو الملاكمة أو المصارعة توقف فيك الغريزة القديمة النضالية ، فاذا أحسست بسخط شديد فعليك أن تتكلم بهدوء واتزان ، وسرعان ما يعود هدوؤك ، ويمكنك مضاعفة المثل .

والرجل الذي يبحث عن الايمان الديني نوصيه بالصلاة واتباع تعاليم الدين ، لانه اذا اتبعها بضمير حي يقط ، وباصرار ومثابرة ، فلا بد أن يعقب ذلك الحالة الذهنية المتلازمة .

٢- اكبت انعكاساتك الداخلية :

كيف تتصرف في سبيل ذلك ؟ عليك أن تراقب نفسك بدقة بحيث لا يعرف أحد شيئا ، وبحيث لا تتم ملامح وجهك عن طنين الحواس الذي ترقاه .. صوت مفاجئ ينتزع الاعجاب : قمالك نفسك وواجهه بالتزام الصمت التام-شئ تقع عليه عيناك يفاجئك وتوشك أن تظهر ذلك نفس التوصية .. اذا اصطدمت بشئ أو اذا وخزك شئ أو اذا وقعت ، فأخف شعورك الطبيعي ازاء هذا الحدث الصغير ولا تعلله اطلاقا ، أي شذي جميل أو عنيف ، حلو أو بغيض يقابلك : ابتعد عن مصدره اذا أمكن ، واحتفظ بالجمود الهادئ لسماتك ، وتكلم ببرود واتزان ، كأن شيئا لم يحدث ، تذرع بالصبر ، ولا تبد أي غضب اذا قدم لك لون من الطعام ساخن جدا أو بارد جدا أو غير مستساغ الطعم . قم عمليا بالاجراءات اللازمة من غير أن تفقد شيئا من هدوئك .

وعليك بعد ذلك أن تطبق نفس المبدأ علي انطباعاتك المعنوية ، ولا تدع نبرة

الصوت الذي يحادثك تقلقك ، وكن جامدا كل الجمود ازاء الاراء والاعتبارات التي تدلي أمامك . وإذا كان عليك أن ترد ، أو اذا كان في الرد عليها فائدة واضحة وأكيدة لك أن تتكلم بإيجاز ، واحرص علي ألا ينم وجهك عن أي تعبير . اذا أحسست بغیظ أو بخيبة أمل فلا تسمح لاحد أن يعرف ما يدور في ذهنك .

واجه كل شئ ، وواجه الجميع بعين هادئة وببرود وحزم ، وحتى اذا أحسست بالاحمرار يعلو وجهك أو اذا قال لك أحد ذلك فقل لنفسك «سيان هذا لدي» . بعد بعض الوقت لن يقع ذلك ثانية . وقل لمن يلاحظ احمرار وجهك «هذا ممكن» ولا أكثر. انك اذا تصرفت هكذا تفلح في أن تتحكم في المراقبة الخاصة لآلياتك ، وفي ان تصبح محصنا ضد التأثير الارادي أو غير الارادي للغير . وسوف تلاحظ عندئذ ، بعد بضعة أيام من جهد حقيقي ان وجود الناس وسلوكهم نحوك ، وحديثهم معك ، وحركاتهم ، سيكون لكل ذلك تأثير أقل بكثير عن ذي قبل . ثابر أيضا علي تطبيق النصائح السابقة ، وسوف تحس بأن عادة الاحتفاظ بجمود الملامح ، حتي حين تشعر بالخزن ، ستثبت اقدامها فيك بقوة لكي تفك من كل ضعف . وأخيرا سوف تري أن الهدوء العميق ، الهدوء الحقيقي ، هدوء الفكر ، هدوء الحساسية ، هدوء الاعصاب ، قد بدأ في الظهور والرسوخ الي حد أنك ستكون بذلك نموذجا بين الرجال .

قل لنفسك مرارا وتكرارا ، ما الذي يمكن ان يؤثر في رغم ارادتي واختياري ؟ لا شئ . من الذي يستطيع ان يؤثر في دون أن أسلم مسبقا بسداد رأيه ؟ لا أحد . إنني استوعب والاحظ وأقرر واتكلم واتصرف بكل حرية ، شبع رأسك بهذه الافكار كل مساء ، قبل أن تأوي الي فراشك ، وسوف تري أن مفعولها سيفيدك فيما بعد . نصيحة أخيرة بخصوص مراقبة المواقف ، افرض علي حديثك وسلوكك طابع المجاملة التامة ، ولكن لا تنسى أن المجاملة لا تستبعد الثبات ، والعكس صحيح .

٣- واجه الانطباعات التي تخشاها :

بتطبيق الجزء السابق تصبح علي أتم الاستعداد لتطبيق هذه الفقرة . لا تحاول أبدا التهرب من بعض المقابلات أو بعض الاجراءات التي تشعر نحوها بنفور بغيض. لكل خجول ، علي وجه الخصوص ، رجال يشق عليه الدنو منهم ، فنظراتهم وحديثهم وتصرفاتهم تبدو له كما لو انها تتم عن نوع من الضيق ، حسنا ، أنت يا من تقرأ هذا الكتاب ، عليك أن تختار الشخص الذي تشعر أمامه بأنك أقل ما تكون ارتياحا ، وانتهاز كل فرصة لمواجهة ، وحيث أنه ليس هناك ما تخشاه أبدا ، وأن هناك الكثير للاستفادة منه فإنك إذا امتنعت عن ذلك تكون جبانا حقا ، واعرف كيف تتمالك نفسك أمام ذلك الشخص ، واعمل جيدا لكي ترد عليه بثبات ، ولكي تزيد وجهة نظرك حتى النهاية احتفظ بقناع من الجمود وواجهه بكل جرأة ولا تضعف اذا أبدي حدة فدح العاصفة تمر ، وصمم علي موقفك بصوت هادئ رزين . وحيث انه معتاد علي ان يراك مشدوها عندما يرفع صوته ، فسوف تثير مقومتك حيرته ، وهو لن يظهر شيئا طبعاً ، ولكنك ستلاحظ انه سيكون في المرة القادمة أكثر اتزاناً ، وستحس أنت نفسك أنك قد تدربت ، ولن تلبث أن تروق لك المجهودات الانعكاسية التي من هذا النوع .

واذا كانت هناك امرأة لا تجرؤ عادة علي محادثتها ، وتثير هينتها ارتباكك ، فليقع اختبارك عليها كموضوع للتمرين ، وخذ المبادرة وابدأها بالحديث . سوف تستمر دون شك ، وخصوصاً اذا كنت شاباً يافعاً بالاحساس بالضيق ، ولكن اذا كنت قد طبقت الجزء رقم ٢ شيئاً ما فستعرف كيف تحافظ علي برود قسماتك ، لانك تمرنت بعض الشيء علي المظاهر الخارجية لانفعالاتك . وكل محاولة هي انتصار علي طبيعتك ، حتي اذا لم تقم فيها بدور لامع جداً ، ويكفيك اثنتا عشرة محاولة لكي تتخلص من مشكلتك نهائياً .

هناك ايضا بضعة اجراءات ينفر منها الخجول ، منها مثلا ذهابه الي أحد المحلات التجارية لاعادة بضاعة اشتراها حديثا ، ولاسترداد ثمنها ، وتوسلاته العادية في سبيل ذلك ، هنا أيضا عليه ان يبدو حازما ، وأن يمضي قدما وبصراحة ، وأن يصم أذنيه عن كل الاحتجاجات ، الخ .. عليه أن يركز إرادته علي النتيجة المرجوة نحسب ، وان يتمسك لكي يصل الي ما يريد ، سيلتقي غالبا ببعض الصعوبات ، ولكنها سوف تشعذ أعصابه ولا يلبث ان يعتاد علي تحمل الصدمة ويجد فيها بعض المتعة.

تذكر أنه كلما بدت لك هذه التمرينات صعبة كلما كانت ضرورية لك ، لا يجب أن يؤثر فيك أي شخص ، لا ترض أن يكون الامر غير ذلك ، صمم علي السيطرة علي نفسك الي حد أن تبقي هادنا جدا وسط أي مجتمع ، وحتى أمام ملك ، كما لو أنك تتفرغ لاعمالك وحدك في هدوء ، في مقدورك أن تصل الي ذلك ، اذا قمت بجهد لاهد منه لا تيأس ، ولا تؤجل ، ابدأ من اليوم بالذات .

٤- اجمع التصورات الذهنية لرباطة الجأش :

مشاهد الجرأة والاقدام تترك في الذهن دائما أثرا حيا بحيث إن ذهنك نفسه يبحث عليها ، ابحث اذن عن أولئك الذين يمتلكون الجرأة .. عن أناس باردي الطبع ، راسخي الهدوء ، سوف تؤثر طبيعتهم في طبيعتك بدون شك ، الي حد أنك سوف تشعر بأنك مدفوع لتقليدهم . وعلي العكس ابتعد عن الاشخاص الوجلين الخائفين ، فأن ذلك سوف يضررك ، أما اذا كنت مضطرا للاختلاط بمثل هؤلاء الاشخاص ، فاعتبرهم المثل الذي يجب أن تتجنبه .

يمكنك أيضا أن تخلق كل أنواع التصورات الذهنية المنبهة ، تخيل نفسك حائزا علي المواصفات التي تريدها . ضع حياة ودقة في هذا الخلق التصوري ، تصور أنك

تمتلك الحد الاقصى من الثقة في النفس ، وانك تجد نفسك ذهنيا تتحدث وتتصرف بجرأة ، دون تسرع ، وأنت واثق من نفسك ، عيش في الخيال كل ما تستطيع محاولته عندما تمتلك نهائيا ثقة كاملة في النفس ، كرر هذا التمرين الذاتي مرارا ، خصوصا قبل أن تأوي الي النوم .

عندما تتوقع التعامل مع شخص تخشى تأثيره ، فأمعن التفكير فيه قبل مقابلته ، وحدد الصعوبات التي تتوقعها . لا تعتمد علي وسائلك الحالية ، وصمم علي أن تستفيد منها بأحسن ما تستطيع عن طريق مجرود دقيق مطابق للقواعد السابق شرحها ، وما يجب أن تفترضه علي الخصوص هو أنك سوف تقوم ، عندما يؤذن الاوان ، بمجهود جدي ، مجهود أقوى من كل المجهودات التي بذلتها حتي الان في مثل هذه الحالة ، عليك أن تتسلح بتصرفات فعالية ، أو أعد علي سمعك أنك ستكون الاقوي ، وانك اذا أحسست باضطراب فسوف تتغلب عليه بحيث لا يلحظه أحد . أعد قراءة الفصل الثاني ، وعلي الخصوص الجزء رقم ٤ حتي تشحن جشمك لرباطة الجأش .

حاسب نفسك بعد المقابلة ، وتحقق مما اذا كنت قد سيطرت علي ارادتك وظهرت نشاطا ما ، سجل نقاط الضعف التي احتملتها ، وتحقق اذا لم يكن في مقدورك أن تتصرف أحسن من ذلك ، كل هذا وفي رأسك فكرة معينة ، وهي أن تتفوق علي نفسك في المرة القادمة .

لا تتسرع وتظن انك تخلصت من خجلك لان مواجهة ما دارت علي أحسن مما كنت تتوقع ، لانه ما زالت هناك صعوبات لا تعرفها ، ولا تباأس كذلك لانك تراخيت كثيرا لأن احتكاك شخصين يدخر احيانا مفاجأة لأكثرهما قوة ، إعادة الكرة المرة بعد المرة ، والتمرين المستمر الحازم هما اللذان يتيحان لك رباطة الجأش التامة . وأخيرا لا تنس أن كل جهد يأتي بنتيجة دائمة ، تفريك من الهدف النهائي .

وتعقبا علي ذلك ، كن قوي الهمة والعزيمة ، وتصرف دائما .

٥- السائل العصبي والفعالية والثقة في النفس :

المجهودات التي لابد منها لمطابقة ارشاداتنا تحتاج استيداعا كافيا من السائل العصبي ، ومن الطبيعي أن الجسم يجهز منه أكثر مما يستهلك . والفائض يتجمع في بعض القنوات الفردية تعرف باسم الضفيرات ، ومتصلة بالمخيخ العصبي الودي السمبثاوي ، ويجب ان يحتوي المخيخ والضفيرات علي احتياطي عصبي ، لاننا لن نتعرض أبدا لضعف أو نقص بسبب هذه الاستهلاكات المكتملة والظرفية التي لا تخلو منها حياة أبدا : انفعالات حادة وانطباعات حواسية مفاجئة ومجهودات .. عنايات ممتدة مضايقات ، الخ .. ولكن الضعفاء والمجهدين والحجولين يملكون من النادر الحد الادني الضروري من القوة العصبية وأقل استهلاك غير متوقع عندئذ يبلبل أفكارهم . تكفيهم أقل صدمة لكي يتعرضوا لحسارة حقيقية من سائل يوهن نفسيتهم علي الفور ، ولهذا السبب علي كل حال ، نلاحظ ان لديهم تناسقا انفعاليا ومحركا في نفس الوقت ، والحجل أحد هذه المظاهر .

وفي هذه الظروف يمكننا أن نسأل ، كيف يجد الحجول الطاقة الضرورية لكل جهد مبذول ، وسنرد علي هذا السؤال ، وذلك بالتقيد بالاجزاء رقم ٢ ، ٣ ، ٤ من الفصل الثالث ، لان التقيد بالإرشادات التي بها ، يوفر السائل العصبي دون استهلاكه ، أو علي الاقل يجهز منه للجسم اكثر مما يتطلب ، ثانيا : بالتقيد بالجزء رقم ٢ من الفصل الحالي : كل كبت مشار اليه يعادل اقتصادا للسائل العصبي .

وأخيرا ، يجب أن نشير للقراء الي طريقة جديدة مضمونها جميع القوة العصبية في الضفيرات والمخيخ بقوة وذلك باستخدام مبدأ جديد تماما .

يعرف القراء كل ما يقال تقريبا عن الايحاء وعن الايحاء الذاتي ، يقال ايحاء

عندما يتعامل المرء مع اخر ، وايحاء ذاتي عندما يتعامل الشخص مع نفسه بالذات فيقوم بدور العامل والجامد في نفس الوقت ، ويوجه لنفسه الدوافع ، أو يتصور طواعية صورا ذهنية من طبيعتها أن تحدث تأثيرا حسنا لحالته ، وحتى هنا ، فمن المناسب اللجوء الي شخص من ، هذا اذا فضلنا القيام بدور سلبي تماما ، أو أن نلتزم بمجهود ما .. أي باستهلاك نشاطي اذا أردنا أن نقوم نحن أنفسنا بدور الموحى .

٦- الايحاء الذاتي البياني :

الطريقة المعروفة باسم التصوير الذهني ، يمكنها أن تساهم فعاليا في اكتساب الثقة في النفس، هذه الطريقة قوامها تسجيل التوكيد الايجابي للتأثير الذي نريد اللجوء اليه ، وذلك بخط واضح وجرئ ، وان نضع هذا التسجيل أمام أعيننا ، ونعلق بصرنا عليه .

وعلي من يهمة الامر اعداد سبع سبورات علي هذه الصورة :

١- أنا هادئ .

٢- أشعر بأنني قوي وجرئ .

٣- أنني أتكلم بحزم .

٤- لا يمكن لاحد أن يسيطر علي .

٥- كل شئ هادئ ولا أشعر بأي توتر .

٦- ثقتي في نفسي تزداد كل يوم .

٧- انني اسيطر بنظام علي كل شخص اتعامل معه .

ويجب أن يستخدم كل سبورة يوما من أيام الاسبوع قبل النوم بنصف ساعة علي الاقل ، فيحرق بعينه في الكتابة ، ويتصور معناها ، ويمكنه أن يثبت السبورة فوق

منضدة لمدة ١٥ ثانية ، ثم يحول نظره الي وسط دورق كروي مملوء بالماء الرائق وموضوع علي مقربة من السبورة .

هذه الطريقة العملية تهين الخجول للنوم ، فلا يلبث نوع من الخدر العام أن يستولي عليه .

وفي الصباح ، عند البقطة ، من المناسب أن يعيد ما كتبه بالامس ٢٥ مرة ، وبذلك تكون الكلمات قد انحفرت في عقله الباطن ، سوف تنبثق كثيرا خلال النهار وتولد أحاسيس مختلفة من الافكار المنشطة ، ومعها تصميم ثابت وقوي جديدة .

٧- التحليل النفسي المساعد :

عامل جوهرى للخجل ، هو الخوف من لقاء أحد أو من الظهور أمام الجمهور أو من تلقي سخرية الخ .. وهو عامل يشل أحيانا تصميم الجهد لرباطة الجأش ، وللتغلب علي هذه المحاولات الوهمية ، يكفي التفكير بروية .. أولا لا تحمل تلقائيا علي طباع أو علي أهمية المظهر الخارجي لاولئك الذين تتعامل معهم ، أو الذين سيكونون بالضرورة بغيضين ، وعندما تخشي قبل كل شئ استقبالا سينا ، فمن الطبيعي ان تتوهم أنه سيكون شاقا . والقارئ الذي يفهمني سوف يتصرف ضد هذا الميل ، ويفترض أنه يلتقي في الاوساط بأناس مهذبين ، وذلك الذي أساء استقبالك بالامس قد يحسن استقبالك غدا ، لان مزاجه غير مستقيم ويفتقر الي السيطرة علي أعصابك ، وعلي العكس ، ليس هناك أي سبب لدعشتك ، لانه بعد أن يحسن استقبالك قد يعود فيستقبلك ببرود ، اهتم بسلوكك انت وليس بسلوكه ، كن هادئا دائما ومرتزا . سوف ينتهي به الامر الي أن يخضع لهذا البرود الثابت .

وعيل الخجول كذلك الي ان يري عداوة خاصة في حديث أو سلوك الغير ، وهي عداوة تشير حيرته ، هل حدث ان سألت نفسك ذات يوم لماذا يبدو فلان من الناس

مغيظا قلعا ، ومرتفعما ؟ وفي كلمة واحدة : بغیضا ؟ اذا ألقیت علي نفسك هذا السؤال ، فسوف تجد له تفسيرات كثيرة وغريبة جدا عن تصرفاته نحوك ، اليك بعض هذه التفسيرات :

- اضطراب معوي (مصدره المعدة او الكبد أو الكلي أو المصران الاعور)
يكفي لكي يسبب له ازعاجا يؤرقه ويثير أعصابه وذهنه .
- لعله ، رغم كل الظواهر ، يعاني من مشاكل وصعوبات ملحة تسبب له استياء عميقا لا يستطيع التغلب عليه ويؤثر علي اجتماعياته .
- لعله ينتمي الي هذا النوع من الناس الذين يفتقرون الي السلطة والنفوذ ويخفون ضعفهم هذا تحت قناع من الكبرياء والغطرسة .
- لعله أصيب في حياته بخيبات أمل كبيرة جعلته في حالة مستمرة من الاستياء المذكور .

- ربما يعتقد أنه يضفي علي نفسه أهمية اذا ظهر بمظهر جاف احتقاري ، اذا اعتدت علي تأمل الناس بعيون قاحصة ثاقبة ، فان فاعليتك ستخفف الكثير من مظهرهم .

نفس التوصية لها قيمتها بالنسبة للساخرين والمزعجين اولئك الذين يبحثون ينتهزون كل فرصة لظهار عيوب الغير ، وهذا الاستعداد ينم في نفس الوقت علي تفاهة عقولهم الصبانية ، وعن غرور عبد لاستحسان الغير ، لا يهمه الا التألق بوقاحة علي حساب مضايقة الذين يفتقرون الي رباطة الجأش ، عرفت خجولين أذكياء ومثقفين ولكنني لم اعرف اي ساخر ، الا اذا كان سطحيا ومغرورا ، وثقة الساخرين بأنفسهم لا تذهب بعيدا أبدا علي كل حال لانهم سرعان ما يتولاهم التعب ، اذا قوبلوا بكل هدوء وبرود ، ونادرا ما يصادون الكرة ، اذا عرفت كيف توحى اليهم بأن مزاحهم لا يحدث فيك اي تأثير ، وبهذا يخيب أملهم في ازعاجك ، ولا

تلبث حيوتهم ان تكل وتتعب .

أمام اي شخص ، حاول أن تبدي فكرة مسبقة وثابتة عن طبعه ، ودوافعه التي تنفعه ، والميول التي يخضع لها ولهذا ، يكفي ان تلاحظ خط سلوكه ، ثم تتأمل هذا السلوك ، وحتى أشق الظواهر لاتتدادك ستهمك عندئذ بما فيه الكفاية لكي تتأملها بعين باردة ، كظواهر متلازمة للحياة . وسوف يساعدك ذلك علي مقاومة رباطة الجأش الهادئة لسند يفوقك كثيرا .. وبهذا لن تؤثر فيك الاهانات الشخصية، وسنبدو لك كعيوب نفسانية لأولئك الذين تتعامل معهم . وهذه النتيجة البسيطة سنساهم كثيرا في ان تمنحك حرية الذهن والصفاء أمام أي شخص ، وفي أي مكان.

الفصل السادس

الاستقلالية

انت الان قد اكتسبت البرود الخارجي وعرفت كيف تسيطر علي اي اضطراب نحس به ، وان لا تظهر شيئا من ذلك ، تعلم الان كيف تتحصن ضد كل المؤثرات امام اي احد وفي كل الظروف لكي تحتفظ معنوياتك بهدونها وثباتها .

١- صمم علي ان تصبح مستقلا :

يدرك كل خجول أن توازنه الذهني والعصبي يفسده موقف الذين يحيطون به ، ما لم يسيطر علي انفعاليته . ففي أثناء العمل يكفي مثلا أن يحس بأن هناك من يراقبه عن قرب لكي يرتكب الاخطاء والحماقات ، واذا سمع استهجانا لمشاعره أو لمعنوياته يتألم ويتعذب ، ويخشي ، علي العموم ، النقد والحلقات ، بل ويخشي حتي مجرد وجود اشخاص صارمين ، حادي الطباع .

وقد رأينا أن الجهد الاول للتحرر من هذه التبعية أساسه الالتزام بالهدوء مهما يكن مدي تأثيره بالبرود الخارجي ، والاحتفاظ بوجه هادئ ، جامد التعبير ، ونظرة ثابتة ، وكلمة معتدلة . وببذل الجهد بعض الوقت يصبح هذا الامر سهلا وتلقائيا . ولكن لابد من مجهودات أخرى ضرورية لاكتساب الهدوء الداخلي الثابت ، أساس الاستقلالية النفسية .

وكما رأينا في الفصل الثاني ، فإن الطاقة الضرورية لانحياز مجهود جدي في سبيل الحصول علي نتيجة معينة ينبع مصدرها من الجشع الذي نحس به للحصول

علي هذه النتيجة ، فابدأ بتحريك جشعك للاستقلالية . والافضل مراعاة ما يأتي :
١- الظروف المختلفة التي احسست منها بالاكنتاب والارتباك والانزعاج والانفعال
رغما عنك ، والتي نتج عنها في أعصابك أنت بالذات ، تبعيتك البغيضة
لغيرك .

٢- الفوائد التي ما كنت الا لتحصل عليها في ماضيك لو انك كنت رابط الجأش
دائما ، دون كل هذا بدقة وبالتحديد بخط واضح ، وأقم قائمتك كل يوم الي أن
تحس بأنها اكتملت ، اقرأها وأعد قراءتها أكثر من مرة ، ستفتح فيك طاقة
جديدة ، وستدرك من ذلك ، باحساس بغيض عنيف ، بانك كنت خاضعا لتأثير
الغير وستشعر برغبة قوية في أن تتمتع ضد ذلك التأثير .

الجأش ي حيالك لكي تعيش مسبقا مع الاستقلالية الداخلية ، وأفهم كم تكون
حياتك مريحة عندما تكتسب هذه الميزة في مقدورك عندئذ ان تدخل اي مكان ،
مهما كا مزدحما ، دون أن تشعر بأي انفعال ، كما لو انك تدخل قاعة شاغرة ، في
وجود فلان من الناس ، كانت شخصيته تزورك دائما ، سوف تحس بالبرود الداخلي
ويأنك سيد نفسك ، وكل امتحان أو استجواب أو اجراء أو زيادة سيكون أمرها ممتعا
لأن احدا لن يؤثر فيك ، ضاعف هذه الانطباعات المشجعة .

٢- قيمة الصمت :

بعد أن تهبأت للمجهود التطبيقي بالتأملات الايحائية الذاتية التي تسبقه ،
حدد لنفسك ، كهدف أول ، مقاومة الاغراءات الخارجية التي تحثك علي التحدث
بعصبية واندفاع . الصمت يولد القوة ورباطه الجأش . لو أنه حدث لك ان بقيت
منفردا ، ولزمت الصمت اسبوعا أو اسبوعين ، فلعلك قد لاحظت ، عند خروجك من
عزلك هذه ، مدي تصميحك وعزمك ، حسنا ، ان الصمت الملتهزم طواعية ، وليس

خلال العزلة ، وانما بين الناس ، هو أيضا أكثر فعالية مائة مرة ، وكونك محاطا
بأناس كثيرين ، بانك تعيش وتختلط بقوم عاديين ، فذلك يساوي نوعا من الابعاء
المستمر ، يحثنا علي عرض آرائنا ومشاعرنا ومشاريعنا ، وعلي البوح بأفكارنا
وخوابرنا ، وتعليل الاحداث الصغيرة التي تقع كل ساعة . قاوم هذا الاغراء
بارادتك ، والزم الصمت ، وعندئذ تكون قد ألمحزت خطوة حاسمة نحو الاستقلالية
الداخلية . الصمت نفسه غير محتمل الا لعدد قليل من الاشخاص التافهين
العابثين ، العاجز عن وجود سحر كاف في أفكارهم الخاصة . ولكن كثيرين ممن
يلزمون الصمت طواعية يخشون الظهور كأغبياء أو انطوائيين ، التمييز واللباقة
ضروريان هنا . من السهل تجنب الحديث أثناء العمل باستخدام كلمات ايجازية رقيقة
وحازمة في نفس الوقت ، أما خارج هذه الساعات ، وعلي الخصوص في الوقت
الذي تقتضي فيه الضرورات الطبيعية اجتماعات مختلفة فسوف تنهرب بسهولة
كبيرة من الاندفاع الشفهي بأن تحمل الغير علي التحدث ، وعلي أن تسبغ اهتماما
كبيرا علي كل ما يقولون . بعض الموافقات وبعض الاسئلة اللبقة تكفي . تكلم معهم
عنهم ، واحملهم علي عرض آرائهم ، وعلي الاقاضة في الحديث عن الموضوع الذي
يهمهم ، وأنت بذلك لا تكشف شيئا عن أفكارك أنت بالذات . ستكتفي ببعض
الكلمات التافهة ، ومع ذلك سوف يستطرفك الجميع ، لانك ستكون قد أرضيت
غرور كل منهم باستماعك اليه وباهتمامك بما يقول .

سيطرة الناس عليك ستخفض بدرجة كبيرة اذا اتبعت هكذا قاعدة الصمت ،
الصمت المطلق في اغلب الاوقات بالنسبة للحظات الاخرى ، فسوف تتحقق عندئذ
انك لا تتأثر بأي شئ مهما كان ، وانك ستعرف كيف تقول لا ، وترفض في رقة ،
دون تقديم أية تفسيرات ، أو لكي تبرر لماذا تفضل الرفض ، ولن يكون للعجرفة ،
ولا للرفض ، ولا للسخرية اي تأثير عليك ، كما لو أن الامر لا يتعدى أكثر من

صخب عادي صادر من مكان ليس له أية أهمية بالنسبة لك . ولي كلمة واحدة ، هذوؤك وصفاء ذهنك وتسلسل أفكارك ، كل هذا لن يكون خاضعا للمحيطين بك . ستكون عندئذ قد أكتسبت الاستقلالية .

وفوق ذلك ستشعر بأنك ازددت جرأة عن ذي قبل . وعندما تعرض لك فرصة الكلام فتكلم بكل ما يفيد ولا تتردد ، ولا تطلب اي تفسير ، ولا تقدم اية ملاحظات او اية تعليقات ، وحتى اذا توقعت استقبالا غير ودي ، وهو أمر يؤثر فيك طبعاً ، فانك لن تزداد عندئذ الا اصرارا وعزماً .

٣- احتفظ بمبادرة أفكارك :

لكي تقوي استقلاليتك المعنوية ، عليك ان تهتم أيضا بالبحث بوسائلك الخاصة عن البواعث التي تنبع منها قراراتك ، أصغرها شأنًا وأكبرها ، وطالما لم تكتسب الطاقة الذهنية تنمية خاصة فان صاحبها يفضل علي العموم الخضوع لتأثيرات الغير ويبيدي اقتراحاته بدلا من ان يفكر ويقرر بنفسه ، ويهتم بالاحري باختيار حل يرضيهم بدلا من ان يقوم بمجهود جدي لكي يركز ذهنه في الحل الافضل ، أنظر حولك ، بمجرد أن يجد اي شخص نفسه امام معضلة ما يشعر بالاحباط ، ويفضل أن يختار لهذا او لذاك ، واول حركة تدفعه الي أن يعرض حالته ، وان يتحدث عما يشغله مع اولئك او هؤلاء علي امل أن يجد لديهم النصح ، وان يشعر بأنه مرتبط بهذه الطريقة أو تلك . وأنت يا من تريد أن تتحرر من سيطرة الغير لا تقع في مثل هذه الورطة ، بدلا من أن تبحث عن الهاماتك حولك ، ابحث عنها في نفسك . ومن اجل ذلك ، انفرد لكي تفكر ولكي تفحص المسألة التي تشغلك ، ولكي تبحثها من جميع وجوهها . واذا احسست ، لكي توضح رأيك ، بحاجتك لمعرفة شيء تجهله فاستشر في هذه النقطة بالذات رجلا له خبرة في الموضوع الذي يهيك . سله الاسئلة

المعدة الضرورية لك دون أن تدعه يستشف ما يدور في رأسك .
ومالم يترك المرء مصيره للقدر وينساق مع التيار ، فيجب عليه ، في الحياة ، أن
يجري وراء هدف محدد ، وأن يعرف ما يدور وما ينبغي الوصول اليه . ماذا يختار ،
وكيف يضع قراره ؟ بأن يتعلم ويتحرز لكي يعرف نفسه ، ويفهم الامكانيات التي
تناسب بنوته الطبيعية ومستواه الثقافي ومواهبه وكفاءاته والمناسبات الظرفية ، وأن
يعمق بنفسه القرارات الاساسية التي عليه اتخاذها في مجري حياته ، وان يوجه
نفسه ، عندما تظهر أية حالة ، لكي يحل كل معضلة علي حدة .
ومهما تكن الظروف ، فهناك طبعاً قرار افضل من غيره يمكن اتخاذه ، فلا
تنتظر حتي يكشفه لك اصحابك ، ابحث عنه انت نفسك . وعندما تعتقد انك
اخذت اليه ، فتصرف نتيجة لذلك ، دون اي اهتمام بالآراء التي يمكن اثارها
حولك ، وحتماً ، سترتكب أخطاء ، ولكن التجربة نفسها ستشير طريقك ،
وتزودك بمستندات قراراتك ، أما أولئك الذين ارادوا من أول وهلة ، الطيران
باجنحتهم الخاصة ، واتخذوا القرارات من تلقاء انفسهم ، فهل هم خجولون ؟ .. أبداً
. هل أثرت فيهم سيطرة الغير ؟ اطلاقاً ، انهم يتقدمون بخطي عريضة ، ويعرفون
كيف يواجهون اندادهم بكل هدوء ، فقلدهم ، اقهم كل الآراء وافحصها بدقة ،
ولكن في نهاية المطاف أصدر قراراتك بنفسك .

٤- لا تعباً بآراء الغير :

ذكرنا قبل ذلك دور الخوف من أن نبدو كما لا نريد او من أن لا نبدو كما نريد .
وهذا الخوف هو أساس ٨٠ ٪ من آلام الحجل . وعلي العموم ، فان اي شخص غير
ملم بالتربية النفسية يعلق اهمية كبيرة علي التأثير الذي يعتقد انه يسببه للغير ،
وعلي الرأي الذي يظن أنهم يبنونه عليه . ويهمه أكثر أن تصيبه الشهرة وان يعرفه

الناس من ان يعيش ولا يعرف احد عنه شيئا ، وهذا الاستعداد يتضاعف بسقم ،
لانه يبالغ في نقصه ، ويعمل في قلق علي اكتساب استحسان او اعتبار الذين
يحيطون به ، وينزعج لمجرد فكرة انه من يكتسبهما ، وهكذا ترتبط راحته العصبية
وصفاء ذهنه بالغير .

بيد ان جميع الخجولين تقريبا أذكاء ، بسبب حساسيتهم المفرطة ، وسوف يفهمون
بسهولة ان ما يهمهم هو ان لا تصيبهم الشهرة وانما ان يكونوا فعلا ، حيث ان القيمة
والموهبة الحقيقية لا تبالي برأي الغير ، ولا تتأخر ابدا عن فرض نفسها ، فان
البداهة لا تحاكم ، وانما تشق طريقها بنفسها حتي ضير العقول البقطة التي لم
تصبها غشاوة مرضية .

وأنصح اذن القارئ المjšع لهذه الاستقلالية الطبيعية ، موضوع الفصل الحالي ،
بأن يتمرن علي الامتناع عن تبديد طاقته الذهنية من اجل موافقة الاخرين ، وأن لا
يهتم الا بموافقته هو فحسب ، وان يحاول استحقاقها ، وان لا يعبأ باهتمام الغير به .
حلل نفسك بدون مجاملة ، والتق علي نفسك اسئلة محددة :

١- ماذا أعرف ؟ ... اذكر جميع الاسئلة عن المعلومات التي تعرفها ، وسجل
مستوي كل منها . هل لديك كفاءة خاصة ؟ ... ماذا ينقصها لكي تبلغ مستوي
التفوق في تلك الكفاءة بحيث لا تحتمل الجدل ؟ .

٢- من انا ... قيم بنيتك الطبيعية ، لا تخش مواجهة عيوبك لان هذا هو الشرط
الضروري لكي تغيرها ، ولكيلا تضخمها ، عاين مواهبك واهتماماتك وذاكرتك
ورأيك وتصورك وذكاءك وامكانيات استيعابك وشجاعتك واصرارك وثباتك ، الخ
فحص دقيق جدا ومتقن من هذا النوع سيكون أول تأثير له تنشيط حياتك
الداخلية وتركيز أفكارك عن نفسك مما يخفف اوتوماتيكيا وسواس الرأي الخارجي ،
وبين لك انه ليست هناك فائدة تعود عليك من تقييم الناس لك اكثر مما تساوي ، او

أكثر مما تستطيع ، في حين انه ليس هناك اي ضرر لا قيمة له عندما تملك قيمة ذهنية حقيقية أو محققة ينكرها البعض ولا يعرفونها حق المعرفة .

عليك اذن ان لا تشغل نفسك بالظهور والشهرة ، وانما بما تستطيع أن تفعل ، وان تهتم بالامور التالية لتحديد آرائك :

- ١- ان تعرف كيف تستمع لصوت العقل .
- ٢- أن تتعلم وتحتفظ بكل معلومة بدقة وفي أسرع وقت .
- ٣- أن تتذكر بالتحديد كل مناسبة في حينها .
- ٤- أن تستطيع تحديد وتعزيز وامتداد اهتمامك بأي موضوع دون شروء ، ودون صعوبة أو تعب مفرط .
- ٥- أن تفكر في وضوح .
- ٦- أن تبدي رأيك بنظام وتفهم ووضوح .
- ٧- أن تقاوم كل اغراء ونفوذ خارجي .
- ٨- أن تتغلب علي انطباعاتك .
- ٩- أن تبقي سيد انفعالاتك واحساساتك وعواطفك .
- ١٠- أن تبحث وان تجد الوسيلة للحصول علي نتيجة ، ولتحقيق مشروع وحل معضلة ، وهذا هو ما يعرف بامتلاك المبادرة .
- ١١- أن تكون محصنا ضد كل عادة ضارة .
- ١٢- أن تلتزم بالهدوء وبالثقة واليقظة .
- ١٣- أن تتابع بالارادة وبالتنفيذ ما عزمت عليه ، وأن تمتثل لقاعدة تجنبها رغم كل العقبات .
- ١٤ - أن تعبر عن رأيك بكلمات واضحة وشبات واتزان وثقة .

١٥- أن تكظم غيظك .

١٦- أن تتكيف سريعا مع موقف جديد ، وان تقوم في أقصر وقت بتنفيذ عمل معين .

١٧- أن تشعر بثقة كاملة في النفس .

١٨- أن تبقي سيد نفسك تماما في حضور الغير .

٥- كيف تقوي ثقتك :

إذا كنت ، بعد الفحص السابق ، قد اكتشفت ما يتناص شخصيتك ، فلن تلبث أن تشعر بالثبات والحزم أمام الجميع ، أما الدافع الذي يدفعك الي التحدث أو التصرف ، ويضفي علي أهميتك فكرة مخادعة ، فسيكف عندئذ عن الظهور ، ومن غير أن تقوم بأي سمة من الحزم توحى بالاحترام الحقيقي . نشاطك سيبين قيمتك الحقيقية بالنتائج التي يولدها .

وباهتمامك بالحقائق فحسب ، ستختفي حساسيتك نحو الخوارق ، ولن يكون لنظرة تهديد أو للتنقذ أو للسلوك الساخر أو للفرور أو للمنظر الصارم الجاف لبعض الاشخاص اي تأثير عليك ، كما لو ان كل ذلك ما هو الا سحابة عابرة من الدخان .
والصلاة تقويها المراقبة لا بقاء الذهن في حالة من الهدوء والانسجام والتركيز، ويقويها كذلك كل جهد منجز لمطابقة العمل بالقرار ، وفي كل مرة تكون قررت فيها خطة عمل ومبدأ للملاحظة ، وانجاز مهمة ، فاضع لقرارك تماما .وبهذا تقوي ثقتك في نفسك . وقل لنفسك :

١- أنا سيد قراراتي الخاصة .

٢- لن ارتبك او انفعل ابدا .

٣- لن اغضب ولن أغذى أية عاطفة تؤدي الي الحقن .

- لن أترسّع في اتخاذ قراراتي .

٥- لن أندم أبدا بعد اتخاذ أي قرار .

٦- قراراتي ستكون جوهريّة ، ولن أترك أي شيء دون أن أفهمه .

٧- لن أتصرف أبدا بعكس إرادتي الخاصّة .

هذه المبادئ الأساسية ممتازة ، وإذا فكرت فيها المرّة بعد المرّة باهتمام ، فسوف تتعفّر في رأسك بحيث لا تلبث أن تأخذ صفة القانون ، وعلى كلّ حال ، فإن كلّ امرئ يمكنه أن يتصور مبادئ أخرى غيرها تناسب احتياجاته الخاصّة .

٦- خذ المبادرة للعمل :

انت حتي الان قد تأثرت تقريبا بسيطرة الجميع . ولكن ما ان تطبق ما سبق حتي تتحصن الي حد ما ضد هذه السيطرة . فكر في تنمية تأثيرك الشخصي ، العزم والتصميم علي التأثير علي الغير أكبر ترياق للخجل ، انني حررت بعض كبار الخجولين من هذه العقدة بأن حملتهم علي ممارسة الايعاء ، فكيف ذلك ؟
أولا : اعلم قبل كل شيء ان ذلك يكون بممارستك لارادتك علي نفسك بالذات ، مثال ذلك : بالمجاز المجهودات المذكورة في هذا الفصل ، فان نظرتك وعباراتك وسلوكك ستكتسب تصميما كبيرا يؤثر وحده علي الجميع .

ثانيا : عندما تحمل محدثك ، طبقا لارشادات الجزء الثاني علي ان يتكلم وبفيض في الحديث في الموضوعات التي تهمة ، وخصوصا قيمته الشخصية وكفائاته الحقيقية او المبالغ فيها ولجأحاته وادعائاته ، فانك بذلك تضعه تحت استقلاليتك، وسيشعر دون وعي بالميل اليك ، ومعني ذلك انه سينتظر ويبحث عن صحبتك وتقديرك له ، وانت اذا راقبت نفسك وابدت تحفظا كبيرا علي

خصائصك وازادتك واهدافك فسينقلب الموقف مرة واحدة ، فقد كنت انت الذي تطيع قبل ذلك ، بلا وعي ، وتخضع لميول الغير . ولكنهم هم الذين يخضعون لسيطرتك الان .

ثالثا : حيث أن خطة الصمت تسمح لك بملاحظة اولئك الذين يحيطون بك بتحريضهم بالاهتمام الذي تمنحه لانبساطيتهم علي أظهار مختلف الجوانب لاخلاقهم ، لمن تلبث أن تعرف طبع كل منهم ، وميوله وعيوبه ، واعوجاجاته دون أن يبدو عليك ملاحظة ذلك ، ولن يتبينوا من شخصيتك الا الهدوء والمجاملة والصلابة ، وسيكون من السهل لك عندئذ ان تسيطر عليهم قاما ، وان تعرف كيف تتعامل معهم ، عندما تريد ، مع تسلسل افكارهم ونواياهم .

هذه المبادئ اولية جدا ، ولكنها تكفي لبلوغ الهدف المنشود الذي نتابعه من هنا اي اكتساب الثقة في النفس .

تنمية المغناطيسية الشخصية ، اي السيطرة الشخصية ستتخذ طبعاً مكانا هادئا في افكارك ، واهميتها في غاية الوضوح .

٧- الارادة :

كل منا يأتي الي الدنيا مهينا بحيث يصير خجولا حتما أو جريئا طبقا لظروفه . ولكن ، كما حاولنا اثبات ذلك ، وحيث ان التجربة الصحيحة قد أثبتته ، فانه يبقى امام هؤلاء علاج فعال لضعفهم وطبيعتهم . وهذا العلاج هو المجهود . وتربيتنا الاولى تظهر لنا هذا العلاج بغیضا وشاقا ولا أمل منه . وأذ نري في الحياة اليومية الغالبية الكبرى تتعجله وتتجنبه ، يبدو لنا حقا أن من العسير أن نلجأ اليه ، اطرح بعيدا عنك هذه المعلومة الكاذبة المخاطنة ، ولا تعتمد الا علي تجربتك الخاصة ،

ابذل كل جهدك للخضوع تماما لهذا العلاج ولكل المواصفات والارشادات التي سبق ذكرها ، ولن تلبث ان تري ان هذا الجهد ، خلف واجهته غير المشوقة ، ضروري لكي تفرض علي نفسك شيئا ، وانه يخفي سحرا قويا بحيث لا يمكن ان تعدل عنه طواعية عندما تجربه بكل دقة .

صمم علي اكتساب درجة من الثقة ، فوق المتوسط بكثير ، وسوف تصل اليها حتما .

وقد تعاني في البداية ، من تعب ، سببه عدم التعود علي مراقبة الذات ، ويؤدي أحيانا الي الملل ، لا يجب اعتبار هذا الامر كعدم قابلية للمثابرة والاصرار ، وانما كعارض وقتي لا يلبث ان يزول ، وبعد بضعة أيام من الاسترخاء ، ومن بعض الايعامات الذاتية ، تبدأ العمل من جديد .

لا تنسي أبدا الامكانيات الجديدة التي ستتاح لك عندما تغدو رابط الجأش داخليا سوف تعزز هذ الامكانيات نشاطك وتساعدك ، ومهما يكن الوسط الذي تعيش فيه والعمل الذي تقوم به ، ومهما تكن معرفتك وقدرتك فستحصل منها علي قدر كبير مفيد بدرجة كبيرة من الثقة في النفس .

قد يحدث لك ان تقارن نفسك ببعض الذين يمتلكون رباطة جأش طبيعية يبدو انهم لم يبذلوا اي جهد لاكتسابها ، لا تحسدهم كثيرا ، لان الثقة المكتسبة والمتعلقة تحفظ دائما لباقة واتزاننا يفتقر اليهما ذوو الطباع الجريئة تلقائيا .

هؤلاء لا يتمتعون عموما برباطة الجأش الا بطريقة نسبية جدا ، فيكفي اعتراض ما او مقاومة غير متوقعة وغير مألوفة لكي تثار حيرتهم أحيانا ويرتكون كثيرا ، وعلي العكس ، فان الذي اضطر الي اكتساب رباطة الجأش التي كان يفتقر اليها بالتدريج ، والجهد الارادي ينمي كذلك قوة طبع لا يمكن لأحد السيطرة عليها بسهولة ، وتزداد قوة من سنة لاخري .

الفصل السابع

سيطرة الخيال

الخيال البقظ يتبع الفرصة لمخاوف عدة دون داع ويبالغ في الصعوبات الحقيقية ، ويخلق وساوس شاقة . ولعلاج ذلك فمن المناسب ان تراقب نفسك لكي تتمرن علي تقدير الاشخاص والاشياء حق قدرها .

١- عنصر هام للخيال :

رأينا في الجزء السادس من الفصل الاول ان الخيال يلعب بالنسبة لعناصر الخجل الاخري دور العارض ، ويضاعف تأثيرها مرات كثيرة . والمجردون تماما من الخجل من النادر تقريبا ان يعرفوه لانهم يمتلكون رباطة الجأش الهادئة اللاشعورية للحيوان . أما الرجل الخيالي ، فعلي العكس ، يميل الي التوقع والتخمين يوسوس نفسه بمجرد ان يتدخل الخوف من انطباع بغيض في توقعاته وتخميناته . وكل شخص غريب يخيفه ، اولاً ، لانه يتصوره تقريبا عدوا دائما له ، وثانيا انه يعزو اليه طواعية بعد ذلك رفعة مجانية ، ويعتقد انه يري في كل مكان احتقارا ونفورا وسخرية . فكيف لا ينزعج ، وكيف لا يكون متشككا ؟.

في الوقت الذي كنت أشكو فيه من الخجل ، حدث ان تقدمت الي رجل التحقت بالعمل تحت رئاسته . وعندما دخلت مكتبه ، رأيت قامته المديدة القوية ووجهه الصارم يعترضه شارب كث ، وشعر رأسه مقصوص بطريقة جافة ، واحسست قبل ان يفتح فمه بأنني أرتعد خوفا ، فقد بدا قاسيا ، مستبدا وعنيذا . وعند اول أسئلة

القاهها علي تجمدت اطرافي ، ودوي الطنين في اذني ، وافقدني صوته الخفيض صوابي ، ولكنني لم البث ان ادركت فيما بعد ان ذلك الرجل كان في الواقع جد عطوف ومتسامحا وأبويا . لم يكن يصدر أوامره الا بلين واعتدال ، واذا اضطر الي اعادة تلك الاوامر ، اعادها برفق وهدوء .

كان درسا مفيدا لي ، وادركت الي اي حد يمكن للخيال ان يخدع الحجول ، وانه يكفي لهذا الاخير ان يتغلب علي مخيلته لكي يبرأ من خجله تقريبا . ويمكن لكل امرئ ان يلاحظ انه عندما يري نفس الشخص ويتحدث معه كل يوم أثناء وقت معين ينخفض بالتدريج الانطباع الذي احس به عنه في البداية ، لانه اذ يكثر من لقائه يراه علي حقيقته ، وليس كما صورته له مخيلته عندما تعرف عليه اولا . وكذلك الحال اذا تعلق الامر بمجتمع من الناس بدلا من شخص واحد وطالما لم ندخل ذلك المجتمع وطالما لم نختلف اليه فسنراه كما تصوره لنا أفكارنا الحقيقية ، أو المبالغ فيها او الخيالية ، وتظهرنا بمظهر مجاف أمام الجميع ، ولكننا لا نلبث أن ندرك أننا في ذلك المجتمع كما في اي مكان آخر ، نبدو للأكثر أهمية اننا لسنا كذلك ، في حين ان آخرين يقيموننا تحت مستوانا الحقيقي . ونلاحظ كذلك ان وجودنا يلقي بعض الترحيب وبعض النفور وعدم ميل من أكبر عدد بعد أن يمر فضول اول لحظة .

مظهر هادئ ويقتظ يكفي لكي لا يلحظنا أحد ، اذا كانت هذه هي رغبتنا ، وحيث أن كل شخص مشغول بنفسه بحيث لا يهتم بغيره ، في المجتمعات الكبيرة علي الاقل ، فلنكن علي يقين من ان ما من أحد يعبأ بالبحث عن عيوننا ، ولا عن تفوراتنا المحتملة .

ويجب علي الحجول ان يقول ، في كل مكان يمضي اليه ، «انهم لا يباليون بي ولا يهتمون بي» ... وطبقا للفصل الرابع يجب ان يضيف «لا يهمني كيف أبدو ، ولكن يهمني من أكون ، وتهمني مميزاتي الخاصة وكفائاتي وما يمكنني عمله بامكانياتي

المحددة » .

مراعاة هذه الارشادات تدرب العقل علي التحرر من التلقائيات الخيالية ،
وتشجع تنمية الاهتمام المراقب ، تريق الانطباعية . يقال للخجول أحيانا « يجب ان
تتعقل » . والاقتراحات السابقة تفيد اكبر فائدة في هذا الصدد .

٢- حدد دائما قبل ان تتخذ اي قرار :

إذا كانت تلقائيات الخجول الوجلة تحمله دائما علي ان يري مسبقا كل شئ بعين
قلقة ، فذلك لانه يهمل ملاحظة وتحديد سمات الاشخاص والظروف . وتلقيا لذلك
يجب أن يتمرن علي عدم ابداء اي رأي الا بعد ان يجمع الملاحظات الاكيدة . اذا
كان الامر يتعلق مثلا بفلان من الناس ، شخصيته تثقل عليك وتؤرقك دون ان تدري
لماذا ، فحلل انطباعك عنه اولا ، وستري أن ذلك الانطباع ناتج عن أوهام بسيطة
.. ربما نظرة حادة أو مظهر محتقر او عبارات وجيزة قاطعة او خصوصيات اخري
خارجانية مشابهة . اعد فحص ذلك الشخص بعد ذلك بصورة افضل ، فمن حيث
النقطة الاولى يمكن ان يكون شكل عينيه هو الذي يكسبهما تلك الحدة التي تذكرك.
وربما ترجع غطرسته الي الم معوي أو عصبي ، ما لم يكن راجعا الي غرور صبياني.
أو لعل مظهره هذا قناع يخفي خلفه نوعا من الخجل ، مختلف عن خجلك وغير
مكرر . ستري بعد امعان التفكير بأن الهيبة التي تضيفها علي هذا الفلان لا وجود
لها في الصورة التي رسمتها عنه أنت تلقائيا . وعندما نقول هيبة نستطيع ان
نضيف الف صفة اخري تعزوها الي تلك السمات التي تخيلتها والتي جعلت هذا
الفلان يبدو مخيفا في عينيك .

المظهر الخارجي عند أغلب الناس ليس إلا قناعاً سيكشف ذكاؤك خلفه حالاً ،
بالملاحظة الدقيقة ، طبعاً مختلفاً عن ذلك الذي يظهره . وبالإضافة الي ذلك ، بنوع

من المقدرة او الحدق تخمن شيئا آخر من طباعه ، فعند الناس دون المتوسطين كما عند المتشوقين منهم ، الي جانب الميزات المتألقة ، تجد عيوبها عميقة . والي جانب بعض المواهب البسيطة تجد دائما ، عندما تدرس طباعهم بدقة ، غشاوات عجيبة . أكثر العقول يقظة وأكثرهم حكمة هم السذج ، السريعو التصديق ، كالاطفال في بعض الامور . وحتى الارادة الشديدة الرسوخ لها تردداتها وتراجعاتها . وأكثر الحساسيات بدائية لها وقتها التي لا يمكن كشفها .

الصدقات والتعاطفات العميقة تبدأ بمعارضات عنيفة . وتحت مظهر عداوة شديدة تكمن احيانا مجانسات اخوية . لا يجب ان يغيب هذا عن نظرك عندما تلتقي بأحد لأول مرة ، ابحث عن أسباب ودوافع سلوكه وحديثه وتصرفاته وتعلم كيف تميز المشاعر والطموحات التي تحركه ، وجوانبه القوية وجوانبه الضعيفة ، وتأكد انك ستكتسب اليقين بأن ما من احد في الدنيا يمكنه ان يخيفك ، في مقدورك أن تعرف اشياء كثيرة من سمات اي رجل ومن خطه ، فهما يشجعان كثيرا في تقييم صاحبهما حق التقييم . لا شيء كمعرفة قراة سمات وجه الرجل وخط يده في صمت .

٣- تأملات تفرض نفسها قبل الاختلاط بمجتمع مجهول :

عندما تضطر الي دخول بيئة جديدة يمكن ان تنتفع بارشادات الفصل السابق باستنادك الي ما تعرفه بالتاكيد عن الاشخاص الذين ستتعامل معهم . حاول ان تكون لنفسك عنهم معلومات صحيحة ، وحاول ان تهتدي الي المعلومات التالية بكل دقة :

- ما الدافع أو ما المنفعة العامة التي تجمع بين هؤلاء الناس ؟ .
- ما الذي يشغل بالهم نتيجة لذلك ؟ .

- كم عددهم بالتقريب ؟ .
 - هل لدي معلومات تسمح لي بتقييم مستواهم بالتقريب ؟ .
 - هل هناك شيء يميز واحدا منهم او اكثر ؟ .
 - فيم يهتمهم وجودي او الدور الذي اقوم به ؟
 - ما شأني بهم ؟ .
 - ما اهميتهم بالنسبة لي ؟ . ومن اية وجهة نظر ؟ .
 - لمن يخضعون ، واي نفوذ يمكن ان يكون لهم ؟ .
 - هل لسلوكهم أهمية ، سواء كان مناسبا او غير مناسب ؟ .
 - هل يمكنني تقييم امتداد وحدود معرفتهم وامكانياتهم وامتيازاتهم بالتقريب ؟ .
 - هل لدي من الاسباب ما يجعلني اعتقد أنني دونهم ؟ .
 - ما أثر هذه الزيارة بالنسبة لاهم أهداف حياتي ؟ .
- واعتمد علي ذكائك لاضافة الاسئلة التي تناسب كل حالة من هذه الحالات .
- واذا تعلق الامر بالاعمال فان هدف مسعاك بالذات ، وعزمك علي الحصول علي ما تريد بتركبان في ذهنك مكانا قليلا للخوف ، شريطة ان تعرف كيف تفكر مليا .
- وخارج هذا المجال ، اعتبر كل اجتماع تظهر فيه كموضوع للملاحظات الجديدة والجدابة . ستحس احيانا بأنك غريب ، فلا تضطرب . وخذ كل وقتك لكي تتألف مع كل منهم ، ولا تكره نفسك علي التضحيات لكي تتصل بهم ، وافحص ما يدور وحده ما يقال ، وحدد طباعهم .
- لا يغيب عن نظرك أبدا ان الثقة في النفس تنمو سريعا بأعمال مباشرة ، وليس بممارسة أي قرين او اي تصرف . التزم ، رغم شعورك بالقلق بمواجهة الانظار ، وخاطر بأن تجهد نفسك مرتبكا امام أحد ما . هذا ما يجب علي كل خجول ان يفعله بكل اصرار . كل مجهود من هذا النوع يقوي النفسية . والامر لا يحتاج الا لعدد

صغير من المجهودات لكي تخلق من جبان الامس رجلا ذو عزم. ومن المفهوم طبعاً ان من الافق البعد بأعمال لا تتطلب الا جهداً خفيفاً . وعندما تتغلب على هذه الصعوبة الصغيرة المتلازمة لهذا النوع من الاعمال يمكنك ان تنتقل الى سلسلة اخرى اكثر صعوبة .

٤- الاهتمام والخيال :

تربنا التجربة ان الخيال المضطرب يتلازم مع نقص في الارادة الواعية ، وعلى العكس ، اذا تمرنت الارادة وتعززت بالاهتمام فانها تعتدل وتعقل الخيال في نفس الوقت .

ولكن لا يجب ان نعزو لمخيلتنا همومنا وقلقنا وكتبنا للخجل فحسب ، بل يجب ان نعزو اليها كذلك اضراراً اخرى كخوف الطفل من الظلام أثناء الليل ، وطيشه وشروده في الفصل ، وعدم تناسق افكاره ، وميله الى المبالغات وتشويه الحقائق ، ثم فيما بعد ، عدم قابليته للعمل المحدد والدقيق ، وانحرافات الأخلاقية الغريبة ، وعدد كبير من العادات المرضية .

الاهتمام والخيال يعملان معاً ، واثنان من طرق الاهتمام الثلاثة المعروفة يحكمهما الخيال ، وهما الاهتمام المسبب والاهتمام التلقائي ، أما الطريقة الثالثة البقطة وهي المعروفة بالاهتمام الطوعي ، فعلى العكس ، تخضع الخيال لها . واليك كيف:

أ - الخيال يحكم الاهتمام المسبب : عندما يشد انطباع حاد حواسنا وانفعاليتنا وعقلنا ، يجد اهتمامنا نفسه اوتوماتيكياً خاضعاً وغافلاً : هذه هي ظاهرة الاهتمام المسبب ، من الواضح عندئذ اننا نقع عندئذ تحت تأثير دافع خارجي ينقل خيالنا تأثيره اليه .

ب - الخيال يحكم الاهتمام التلقائي : نحن يقظون تلقائيا في كل مرة يروق لنا فيها شئ او يخالف ميولنا . ونقول عندئذ ان هذا الشئ يشير الاهتمام ، وهو يعادل صورة تشد اهتمامنا بمميزاتها .

ج - الاهتمام الطوعي يخضع الخيال له : هناك اهتمام طوعي عندما تفرض جهة معينة ومتعمدة في ذهننا . مثال ذلك ، عندما نقوم جدبا بتطبيق عمل ضروري ، ولكن لا جاذبية له . من الواضح في هذه الحالة ان الذهن يتحول طوعا عن كل الصور التلقائية .

وهكذا نجد ان ممارسة الاهتمام الطبيعي هي مقاومة الخجل . أعمالنا اليومية العديدة تقدم لنا الكثير من الفرص لكي نراقب أنفسنا . علينا أن نفكر فيما نعمل ، وان لا نفكر في شئ آخر غيره . ولكن قبل الشروع في تنفيذ هذا الایحاء الذاتي ، فأن من المفيد أن نوقظ الاهتمام الطوعي من فتوره الشديد بتمرينات خاصة .

تمرين رقم ١ : هذا التمرين ، كالتمارين التي تليه ، يتطلب نصف ساعة : اختر موضوعا للتأمل ، واكتبه في بطاقة ، وضعها أمامك ، تحت بصرك ، وفكر في ذلك الموضوع ، واجمع افكارك بمجرد أن ترى انها تتباعد .

تمرين رقم ٢ : بعد ان تضع امامك شيئا ماديا ، مرّن نفسك علي تحليل مميزات بحيث تستخرج افكارا لها علاقة مباشرة به . ولكي تعود ذهنك علي هذا التمرين الاخير ، يمكنك ان تلجأ الي مجموعة من الاسئلة كما يلي :

- ما هي المادة الاولى التي يتركب منها هذا الشئ ؟ .
- لاي سبب تغير هذا الشكل ؟ .

- ما هي التغييرات المتتابة التي طرأت عليه ؟ .
- فيم يستخدم ، وما هي مميزاتة وخواصه ؟ .
- ما علاقته بغيره من المواد ؟ .
- فيم يمكن استخدامه في غير انغرض الذي صنع منه .
- من اية معلومات نجم ، وما هي المعلومات الاخرى التي يمكنه مساعدتنا في الحصول عليها ؟ .
- ما مصيره في النهاية ؟ .
- ما رأيك عنه ؟ .. برر هذا الرأي .

تمرين رقم ٣: عندما يشغلك شئ ويقض مضجعك ، ويميل الي ازعاجك دون جدوي فاطرحه عن ذهنك ، وارفض ان تفكر فيه . ويكفي من أجل هذا أن تفكر مليا وطواعية ويحزم في شئ آخر لا علاقة له به اطلاقا . لا تظن ان ذلك محال او سهل، ولكنه ممكن رغم الصعوبات الشديدة . في البداية ، ستعود الي ذهنك الافكار التي تحاول استبعادها وستعاود الكرة في إصرار وإلحاح ثم تحاول ان تتسلل خلسة الي ذهنك ، بجوار الافكار الاخرى التي اتخذتها لتحل محلها . صمم علي موقوفك وسوف تفوز ارادتك . في محاولتك الاولى ستقوم بهذا التمرين لمدة دقيقة او دقيقتين فقط ، بل ربما لمدة ثلاثين ثانية فحسب ، ولكنك في المرة التالية ستصل الي ثلاث او خمس دقائق ، ولا تلبث بعد ذلك ان تغدو جديرا بأن تمتنع عن التفكير طويلا في ذلك الشئ مهما كان ملحا .

ان المؤثرات السريعة لتربية الاهتمام الطوعي هو مضاعفة فاعلية الایحاء الذاتي العقلاني والاختياري عند المرء .

مثال ذلك انك اذا قمت بالتمرينات السابقة ثم قلت لنفسك بقوة قبل ان تختلف

الي مجتمع «انا هادئ تماما و رابط الجأش في اي مكان أتواجد فيه ، وامام اي احد» . هذا الایحاء الذاتي الذي لم يكن يحرضك من قبل كما كنت تريد . . . سيكون له عليك تأثير اكبر واعمق وتمد . . . والواقع ان الخيال بعد ان تضع نفسك مراقبة الاهتمام ، يصبح منفذا أميناً وقوياً للایحاءات الذاتية .

٥- كيف تتغلب علي التخوف :

الطريقة السريعة : بارتداء ثياب مريحة بقدر الامكان بحيث لا تطبق علي صدرك او بطنك ، وان تأخذ نفسا من غير تسرع او ابطاء وانت تقول لنفسك : «انا نشيط. لا اشعر بأي خوف » . او اية صفة اخري تناسب حالتك الوقتية . ثم تتوقف وقفة بسيطة (ثانية او ثانيتين) وعندما تنتهي من التنفس العميق ، ابدأ بعملية الزفير بهدوء وانت تكرر «نشاطي يزداد ، ولم أعد أشعر بأي خوف اطلاقا» والمدة المتوسطة للشهيق العميق هي سبع ثوان ، واذا أضفنا ثانية للتوقف وأربع ثوان للزفير فان الطريقة الكاملة تتطلب اثنتي عشرة ثانية . واذا كنت قد خصصت لنفسك خمس دقائق فقط لممارسة هذه العملية ففي مقدورك ان تعيد ذلك ثلاثين مرة تقريبا .

الطريقة البطيئة : وهي ان تتنفس مرارا طوال اليوم ، ثم قبل النوم ، وفي الصباح ، عند البقطة ، وانت في وضع افقي ، وعضلاتك مسترخاه تماما . تنفس بعمق كما هو مذكور في الفقرة السابقة ، ولكن أضف الي الصيغة الاولى منظرا ذهنيا بأن تتصور السبب الذي يعملك علي الخوف وان تقول لنفسك في توكيد «سيان هذا . انني أشعر باطمئنان تام» او شيئا من هذا القبيل . وعندما تخلق عادة الشهيق العميق والمنظم ذلك المنظر الذهني يمكنك ان تتصور كذلك الظروف التي تسببت في الخوف ، وان تتخيل انك تعيشها في امان ونشاط .

تقارن مختلفة من هذا النوع موجودة في أغلب كتب الرياضة النفسية . ولكن لا يمكن ان تعطي نتائج مرضية الا بمساعدة الاهتمام المركز كما اشرنا عليه .

٦- الدور المفيد للخيال :

عندما تتخيل طويلا بدقة شخصيتك كما كنت تريد أن تكون ، وعندما تري نفسك تظهر مسبقا بعض الموصفات التي تريد ان تنميها ، فانك تستفيد عمليا من الإمكانية الانعكاسية للخيال ، فان التصورات التي تخلقها بهذه الصورة قبل الي ان تحدد في نفسك تغييرات تناسبها . وهي لا تتبخر في اللحظة التي تكف فيها عن تصورها ، وانما علي العكس ، تبقي ، كل ذكرياتك في عقلك الباطن ، وحتى عندما لا تفكر فيها أثناء نومك . وفي كلمة واحدة تؤثر عليك تقريبا .

واذا كنت بتصورك هذا تمتلك درجة من الثقة في النفس ما زلت بعيدا عنها فانك تحس منه بجشع شديد ، تماما كما لو انك اختلقت كل جزئيات الموصفات التي تنتج عنها درجة مشابهة للثقة في النفس ، فلا تخش اذن من تغذية الطموح ، بدرجة كبيرة . ومهما يكن فان التجربة ابانت لي ان ذلك الذي يهدف الي ان يكون رجلا شديد الثقة في نفسه يحرز تقدما اسرع من اولئك الذين يريدون ان يكونوا اقل خجلا فحسب .

٧- الانفصالية :

كيف يتأتى ان يكون البعض كسالي وان يكون غيرهم مناضلين ، ذلك ان الاولين يتصورون انهم عاجزون عن جهود فعالية بينما يري الآخرون مسبقا محاولاتهم بكللها النجاح . وهي مسألة خيال . ولكن في الواقع ان ما من عمل له هدف يضيع عبثا ، وهؤلاء الذين يناضلون هم اذن علي حق تجريبيا . فما ان تسيطر علي خيالك حتي

يكون في امكانك ، بمضاعفة تخیلاتك المحرصة ، اتخاذ مواقف نضالية باستمرار . الاستعداد لاقول جهد لفعالية ضعيفة حتما يصبح بالتمرين استعدادا لجهود كبير وفعالية قوية منطقيا . ثم ان السمة الشاقة للامعال الانعكاسية تفسح المكان شيئا فشيئا للسهولة .

لا اعرف خجولا تصرف دون كلل او تعب ثلاثة شهور متعاقبة من غير ان يتغير بطريقة عجيبة . والتصرف لا يقتصر علي القراءة ولا استخدام قراءاته كأبحاث للأوهام فحسب ، وانما لكي يتمثل مع ما يتطلب ذلك من مشاق لارشادات طريقة عملية ، وبالمشاهدة علي تطبيق تلك العملية يتغلب علي المشاق ، وبذلك تضمن النضالية النجاح . عندما تتصرف عن جهد ، ولنقل عن عمل يتطلب الثقة في النفس ، لانه يستتبع بضع لحظات من الضيق والقلق فذلك لان خيالنا قد غذته افكار متخوفة ، ويبالغ في الدرجة الحقيقية للضيق والقلق اللذين يجب مواجهتهما ، ويقلل في عيونا استعدادنا لتقبلهما . والنضالية تعمل علي عكس ذلك ، فهي تقهر المخاوف الجبانة ، بل وتجعلنا نستفيد من معاناة التعب بأن تظهره لنا في صورة رياضية .

الفصل الثامن

خجل ما بعد المراهقة والتغلب عليه

بين الجيل الحالي ، وهو اكثر انطلاقا من الاجيال السابقة ، هناك نسبة كبيرة من المراهقين ، بل وحتى من الرجال الناضجين يتألمون من انفعالية مفرطة أمام النساء ، ويشعرون بالخجل من الحب رغم اقدامهم وجرأتهم في كل المجالات الاخرى . وبعد استيعاب الفصول السابقة عليهم اتباع الآتي .

١- أسباب عامة لخجل ما بعد المراهقة :

يقوم هذا الخجل علي احساس الشاب بالاضطراب عندما يتعامل مع شخص او اكثر من الجنس الاخر ، وتبليبل الفكر والحديث والسلوك تقريبا طالما بقي هذا الاضطراب العاطفي المذكور . وهذا القلق ، علي العموم ، طبيعي بين سن الخامسة عشرة والعشرين ، علي الاقل ، وعندما لا يتسبب في كبت مفرط ، واذا لم يتناقص حتي يختفي تدريجيا فيجب اعتباره في هذه الحالة مرضا .

وأساببه عديدة ، واغلبها طبيعية ، فالضعف مثلا يكفي لعرقلة نمو الثقة في النفس عند بعض الشبان . وإدراكهم بهذا النقص الطبيعي يؤثر في معنوياتهم دون شك ، ولكننا نري بجوارهم شبانا اقرباء خجولين جدا هم الآخرون ، والسبب ان الواحد منهم يعاني ، منذ المراهقة من رغبة كامنة . ونتيجة لذلك ، يكون سريع الانفعال اذا ما وجد نفسه امام امرأة . وسمة المجهول وغير المألوف التي يراها فتى يافع في الألفة والمودة بين رجل وزميله له تضاعف درجته العادية من الاضطراب ، وتسبب في سلسلة شاقة من عدم التوافق . وثمة عامل آخر من الصعوبات التي

يجب معرفتها ، وهو الاثارة الجنسية التي يعانيتها والتي يتسبب تأثيرها في ضعف ووهن شديدين ، وفي احلام تدور كلها حول الرغبة والشهوة ، وهذا أمر طبيعي عند كل شاب بالغ .

٢- اسباب عامة انفعالية وثقافية :

لاحظنا في الفقرة السابقة ان الرجل ما ان يبلغ سن المراهقة حتي يعيش في حالة دائمة من الرغبة الكامنة . وهذه الرغبة تتحول بسهولة الي وسواس مثير للقلق تقريبا عند اولئك الذين يضرهم افراط في الحساسية وخيال مفرط الحدة . والانطباعات الناتجة عن المظهر الانثوي تأخذ عندئذ حدة عنيفة وخيالا مفرطا لتفسير اليأس الذهني والكبت والتوتر الشديد ، وهي كلها أحاسيس تسببها له نظرة فتاة وصوتها وضحكتها ، هذا من ناحية . ومن ناحية اخري ، تنحرف مضايقات الفتيات ومعاكساتهن وصدهن وما يتسبب فيهن من خيبة أمل في العقل الباطن للحساس ، في صور لا تحمي ، ويتدخل حاجز بينه وبين الفتيات ، حاجز يضيء بشعاع مؤلم كل احساس يأتي منهن . وكم من فتية تملك الحجل منهم لا لشيء الا لان طفرتهم الاولى قولت منهن أسوأ استقبال . والايحاء يقوم هو الاخر بدوره المحتمي ، فاذا ما اجتر أحد مرارة هزيمة أقتنع بأن كل محاولة لاحقة ستبوء هي الاخرى بالفشل ، ويعتقد عندئذ انه غير جدير بنيل الاعجاب . واذا ما راح يناقش الامر بينه وبين نفسه لا يلبث ان يعلن أمام الجميع سطحية الجنس اللطيف وقسوته . والادب يغذي الايحاءات الذاتية للخجول ، لانه يتقمص شخصيات جميع أبطال الروايات الغرامية الذين ينهارون لمجرد وقوع بصرهم علي فتاة معينة ، أو الذين يعانون من عدم اكتراث النساء بهم أو من ازدراء جميلة مترفعة .

وننتج من هذا كله ان الشاب ، بدلا من ان يسعى للاختلاط بمجتمع الجنس

اللطيف ، واكتساب الاتزان الذي ينقصه بهذا الدأب ، يتجنبه بكل حزم ،
يرسل سلوكا عدوانيا ، ويتلقى بالنفور ما يشكو منه بكل مرارة .

٣- الاسباب الخاصة :

عادة بدون خجل يشعر بعضهم بخوف شديد تجاه ثلاثة من الناس ، بمجرد
احساسهم من نحوها بميل شديد ، وعناصر هذا الخوف يمكن فهمها بسهولة ، فهناك
أولا ، وقبل كل شيء ، تقدير مبالغ فيه لتلك الفتاة ، هو تقدير ملازم للحب ، ومن
هنا يبالغ الشاب مبالغة كبيرة في اهمية الفوز ، ويضخم خياله المرات التي يضمنها
هذا الفوز ، والمضايقات التي يتسبب فيها الصد والرنخ ، وعندئذ يلى الخوف من
الفشل بالضرورة ، ويكفى هذا الخوف لكي يتسبب في خجل شاب من محبوبته ،
في حين قد يكون من أحب الشبان في نظر غيرها من الفتيات . والافتقار إلى
الهدوء وإلى الإصرار ، وهما سبب أغلب الهزائم الغرامية ، يجعلان الموقف أشد
إيلاماً .

والخوف من القلق الذي تكلمنا عنه يمكن ، رغم انه نادرا ما يكون مؤقتا ، ان
يستقر تماما ويصبح موهنا حقا . والافق اذن في كل الحالات ان تعجل بمعالجته
بدقة.

٤- الاسس الضرورية لاعادة التربية :

لنخلق التوازن قبل كل شيء ، وبذلك نكون قد خفضنا في وقت واحد الانفعالية
العامة ، والتهيج الوعائي ، باستبعاد الاطعمة المهيجة ، الخطأ الجماعي لزماننا هذا
، وقد أتينا في الفصل الثالث بارشادات هامة في هذا الصدد . ولكن لاولئك
الذين تعوقهم انعكاساتهم الجنسية ، لابد من ارشادات اخري ، وخصوصا العدول

النهائي عن الاطعمة التي من مصدر حيواني ، وعن كل مشروب فيما عدا الماء القراح . وهذا الرجيم لا يضعف ، وانما يقوي وينظم . وقد ثبت الدليل علي ذلك بيولوجيا وتجريبيا . والارشادات الزائدة ليس من شأنها الا بلبلة ذهن الذين يريدون التغلب علي بعض العادات ، والذين أشرت اليهم في الفقرة الاولى ، في حين ان الضروري لهم هو رجيم صحي منشط ومهدئ . والقارئ المصمم حقا علي التغلب علي اغراءات الغريزة ، وعلي النوم بدون احلام مزعجة سرعان ما يفوز في المعركة إذا امتنع عن تناول أطعمة من مصدر حيواني ومشروبات ررجية ، وإذا ضاعف نصيبه من الفواكه الطازجة والناضجة .

واحدى التناقضات الطبيعية العديدة للطبيعة تريد ان يسبق سن الرغبة امكانية الزواج بوضع سنوات ، وعلي ذكاء الشاب ان يحل هذه المشكلة بأن يتبني طريقة للمعيشة معادلة بما يكفي من القوة للرغبة لكي تتحزب بسهولة مع الارادة .

هذا التوافق الطبيعي يقلل دائما وفورا الانطباع الخاص الذي تحدده البيئة الانثوية ، وبالتالي يحرر الخجول من الانعكاسات المتعددة التي تشوش وضوحه الذهني ، وطريقة حديثه ، وتصرفاته . واذا يغدو أقل تأثرا من حيث الرغبة الجنسية، يصبح حساسا لحفايا الجمال الانثوي ، ويقدر عندئذ صحبة الفتيات ، ويتذوق مفاتن مظهرهن العادي . ولن يكون اقل رجولية ، بل علي العكس ، سوف يكون سيد رجوليته عندما يجد الوقت المناسب ، بدلا من ان يكون عبدا مهانا لها كالكثيرين غيره .

واذا بقيت مسألة التغذية جوهرية فهناك عاملان يساعدان علي الحصول علي الاثار الطيبة المتوقعة ، وهما المعالجة المائية ، شريطة ان تنفذ بكل حرص ، والتمرين العضلي . والاستحمام بالماء البارد تهرج جنوني فلا بد أن يتعود الجسم عليه بالتدريج . ففي الايام الاولى تتطلب الحكمة استعمال غسول ساخن بدرجة ٢٠ درجة

وبعد ذلك يرش الجسم بالماء الساخن بكثرة ، ثم بالماء الفاتر . أما التمرينات الطبيعية فيجب ممارستها طبقا لمقومات الجسم . ولا يجب ممارستها بكثرة بعد التعب . وممارسة المصارعة ينتج عنها اضرار خطيرة لكل من لم يبلغ نموه العضلي من القوة الدرجة التي يتطلبها الجهد الرياضي عادة .

٥- التنظيم النفسي :

كل التربية النفسية تعتمد علي مبدأ امكانية وانفعالية جهد الارادة . والايحاء الذاتي ، رغم زعم بعض الباحثين ، ما هو الا احدي الصور العديدة للجهد الارادي . واذا لم توجهه الارادة ، فان الخيال لا يدور طبقا للنية الاختيارية . ومن ناحية اخري ، كل تطبيق للايحاء الذاتي ينبع من قرار رزين وطوعي وحتمي لتأجيل اعماله . ومباشرة الايحاء الذاتي بالذات ، وهو التطبيق الذي يقوم بالضرورة علي تزويد الذهن بصورة معينة والابقاء عليها . ومعني هذا اخضاع الخيال لاستخدام القدرة الانعكاسية.

والاستيحاء شئ ، والتصرف بطريقة تمنع حدوثه يكون سخافة كبيرة ، إذ ما بالك برجل يستوحى لنفسه صحة تامة ويتناول المشروبات بلا روية ؟ ومع ذلك فهذا ما يفعله تقريبا عدد كبير من هواة النفسية الذين يبحثون عن الاعتدال والوضوح الذهني ، ويقتربون في نفس الوقت اخطاء غذائية تسممهم وتثقل عليهم وتضعفهم . واذا كنت مصمما علي التغلب علي الحجل عموما ، وعلي قلة الثقة في النفس تجاه النساء علي الخصوص ، فان اول عمل ارادي لتنفيذ ذلك هو استبعاد الاسباب الطبيعية لها . وقد رأينا فيما سبق كيف يمكن ذلك . فالالتزام عمليا بالقواعد الموصوفة يجب الرجوع اليه مرارا في كل البواعث التي من شأنها ان تخلق في صميم افكارك التغييرات المنشودة ، ففي المكان الاول يجب مزج افكارك بالتصميم

الاكيد العنيد بأن لا تبقي خجولا ، وان تصبح رجلا جديرا بأن يتجرأ بذلكاء .
ومن العجيب ان كثيرا من الشباب يشلهم مجرد الخوف من نجاحهم وتغيير انفسهم ،
ويعطل جهودهم . ولكن ذلك الذي لا يفلح في استبعاد هذا الخوف نهائيا يكون علي
قاب قوسين او ادني من النتيجة النهائية . حاول ان تقنع نفسك اولا بهذه الحقيقة .
انت لا تستطيع ان تفعل كل ما تريد ، وليس في يدك ان تبلغ الامكانيات
النهائية . لا انا ولا انت سنفلح ابدا في نيل اعجاب الجميع ، وفي احراز المودة
والمحبة من الجميع ، وفي كل مكان . ولكن ما نقصده هنا هو نتيجة عادية فحسب
.. حالة من رباطة الجأش والبرود كتلك التي لاحظناها عند القوم دون المتوسط اكثر
مما لاحظناها عند اناس متألقين وجذابين . هذا الصفاء الذهني ، وهذه السهولة في
التعبير ، وهذا الاحساس بالاستقلالية الداخلية التامة ، كل هذا متاح لك كما هو
متاح لاي شخص . وقد يكون لديك احساس بالعكس ، ولكن ذلك الاحساس يضرك
ويغدر بك ، وما هو الا نتيجة لعوامل داخلية لارادتك عليها تأثير مباشر ومؤثرات
اخرى كثيرة غير مباشرة (خصوصا بتبني رجيم صحي) . الشك في النفس يأتي من
اكتئاب ، فعامل هذا الاخير كظاهرة نفسية تعاني منها مؤقتا ولا تلبث ان تتغلب
عليه تدريجيا .

وأضف الي هذا الایحاء الذاتي اليقيني الذي ينبثق مباشرة من الجشع .
تصور انه لا يليق بك ابدا ذلك الاضطراب الصبباني البغبض الذي يغنيك
ويزعجك في آلاف الفرص ، والذي من غيره تعيش في اتم بهجة وسرور . شجع
نفسك ذهنيا ضده . واطهر عدااك وارادتك الحازمة لكي تتخلص منه . لا تحاول
صياغة عبارات جميلة ... بل الجأ الي عبارات تلقائية تعبر عن احساسك حقا : « ان
ضميري يتمرد . ليس من المعقول ان اخضع رغما عني لهذا الانطباع الضار ..
أستطيع واريد هدوء واتزان أفكارى ، وكمال حضور ذهني ووسائلتي الصورية امام

اي شخص مهما يكن . ان الثقة في النفس صفة أشعر انني مصمم علي الحصول عليها بأي ثمن . وان انطباعيتي قد اضيرت بما يكفي ، واريـد ان ينخفض هذا الضرر كل يوم ويسرعة . اريد ان أشعر قريبا بأنني حر ومستقل ورابط الجأش ، حتي امام أشد الناس شهرة بالوقار والهيبة » .

وهكذا ترسخ في عقلك الباطن ان الضيق او الاضطراب قد اصبحا بالنسبة لك انفعالات غريبة وسوف يصبحان كذلك فعلا .

ولكي لا تترك مجالا لنوبات الشك ، ولكي لا تحجب الخيال عن الاحلام ، منفذ الغريزة ، فلا بد من توزيع الاربع والعشرين ساعة اليومية بين العمل وبين الراحة والاستجمام ، وبين النوم . واذا تم هذا التوزيع قبل أيام كثيرة فانه يسمح لك بتركيز اهتمامك كله لتحقيق الاهداف المنشودة ، بذلك تعتاد علي المضي قدما نحو الغاية دون اي تردد ، تكون ارادتك قد غمت وقويت بحيث تستطيع مواجهة كل الاحتمالات ، وبحيث اذا حان الوقت للقيام بزيارة او بقاء أحد او بالاختلاط بمجتمع ساعدتك أليتك الفيزيولوجية التي تكون قد انتظمت جدا .

ومن اللائق ان نرضي أبدا بالتهرب من لقاء ، او بالاحتجاب وعدم الظهور في اي مكان . واذا أيقنت انه لا بد من تواجـدك وسط مجتمع غفير من الناس فامض اليه مباشرة . واذا ما كنت لا تزال تشعر بخوف او باضطراب فهذه فرصة ثمينة لكي تحاول السيطرة عليهما . كل جهد تبذله لكي تتحكم في نفسك بكل ثبات عندما تكون وحدك تزيد فاعلية الجهود التي ستبذلها لكي تكون سيد نفسك امام الغير .

٦- اعادة التربية الذهنية :

السحر الادبي من ناحية ، والشئ المبتذل من ناحية اخري ، يخدعان في نفس

الوقت الحساسة والخيال فيما يتعلق بالمرأة والحب . فهما يحجبان سماتهما الحقيقية . ومظاهرها الصحيحة . ولكي نحصل علي معلومة صحيحة عن هذه السمات ، وتلك المظاهر فلا بد من استبعاد عوامل ثقافية عدة للتطباعية والاستثناس بالواقع ، فبالترزود بالعلوم الفزيولوجية المحددة ، وبالقابلية علي تمييز ميكنة الحياة الداخلية من خلال الظواهر الخداعة يقل الخضوع شيئا فشيئا للمظاهر الخارجية والاهتمام بتمييز وتحديد مركبات كل شخصية ، وتحليل ظواهرها ، واكتشاف اذواقها وميولها ومشاعرها وقابليتها واستيعابها للحياة سرعان ما تطرد الخجل غير المعقول . سحر التحليل مفعوله كمفعول الترياق تماما .

وقد رأيت بين الجنسين ، اناسا يفتقرون للثقة في النفس يتحمسون لدراسة علم الدماغ وعلم الفراسة وعلم قراءة الكف ، الي حد انهم وجدوا من انفسهم الجرأة للاتصال ببعض المشهورين في هذه الدراسات ، وذلك لتحليل شذوذ أمخاخهم وسمنتهم وقراءة طوالعهم من ايديهم . زد علي ذلك انك ما ان تحصل علي قليل من المعرفة في علوم الملاحظة حتي تصبح جذابا جدا . ثم انها علوم تؤهلك للاستقصاء والتنبؤ .

ولكن ثمة عنصر مقلق طبعا ، فما ان تشتغل بالتنبؤات حتي لا تلبث ان تجد نفسك امام سيل من الاستفهامات ، مما يجعل الامر مملا . وفوق ذلك ، ان انت استطعت ، بعد دراسة دقيقة جدية ان تبين الصح فانك تخاطر باغضاب الفضوليين بصحة التشخيص ، واما بالظهور بك لست علي درجة كبيرة من الذكاء اذا انت سميت التشخيص . وأفضل طريقة لعلوم الملاحظة تعتمد علي تطبيقات تطبق في صمت ، خفية عن تلاحظهم . وهذه التقييمات الصامتة تزودك في كل فحص بالسمات الرئيسية للشخص المعنوي ، وعليك أن تنظم مرقفك ببراعة كافية لكي تضمن استقبالا حسنا .

٧- فن الاقناع :

عندما تدخل صالونا ، او عندما تلتقي بأحد وفي نيتك تطبيق التحليل النفسي فان الافكار البينانية للخيال تغزو مجال ضميرك بسهولة . وفوق ذلك ، اذا كنت مصمما علي ممارسة سيطرتك الشخصية فستكون رجلا آخر تماما ، غير ذلك الذي كنته في الوقت الذي كنت تخشي فيه مجرد الانتظار ، فان وضعك الذهني سيكون قد قلب الموقف . كيف تتمرن علي السيطرة علي من حولك وعلي كل احد والتأثير عليهم ؟ أن النية الصادقة لقيامك بدورك بدور الوسيط ، وليس بدور الجامد ، هي مفتاح عقدة وسائلك للسيطرة والتأثير . لاحظ اننا حين نتلقي انطبعا ، حتي من اكثر الناس تفاهة ، تسجله ذاكرتنا وتظل ذكرى جميلة تقريبا نحفظها عنه . انت ايضا لك تأثير خاص ، ومعدلاته تتوقف عليك . وهي تتوقف بطريقتين مختلفتين .

أولا : يمكنك ، بتمرينات خاصة ، وباتخاذ المبادئ المحددة ، ان تنمي ، خفية عن الجميع ، الموصفات التي تضي علي الشخصية جاذبية . وقد قال بعضهم ان الرجل مغناطيس ، يريد بلا وعي السيطرة والتأثير . ثم انك ، بطريقة مسلكك وتعبيراتك وتصرفك أمام الغير تستطيع ان تلاحظ ما يجذب ويشد الانتباه وان تتجنب ما يشير بطريقة منفرة .

والتعليمات التالية ستزودك بنتيجة فورية تقريبا .

- الهدوء اساس القاعدة الضرورية لمغناطيسية شخصية منسجمة . كل علامات الاحتياج تشوه الانطباع الذي يتصاعد من اية شخصية . التحرك باستمرار والتعبير بالاشارات والتكلم بسرعة ، واستخدام عبارات التعجب باستمرار ، وخصوصا العبارات الصاخبة ، والارتعاد لأقل شئ ، وابداء ما يدل علي نفاذ الصبر والعصبية مرارا ، كل هذا يكدر اعصاب الغير . وعلي العكس ، ينبعث من الرجل الهادئ برق جميل يضفي عليه رقة وظرفا . راقب نفسك اذن بطريقة تفرض علي حركاتك

وتعبيراتك ونظراتك هدوءا تاما . وكن متزنا كذلك في تعبيرات وجهك وحديثك . ولا تبد لهفة او نفورا ازاء أى احد . وعندما تريد ان تظهر لشخص المودة الخاصة التي يوحىها اليك فدعه يسمع ذلك في كلمات رقيقة حلوة . وبهذا تتحاشي ان يتخذ الحديث مجري بغضا اذا لم يتقبل من يستمع اليك كلماتك . واذا بدا أنه لم يتقبلها فورا فلا تبد اي سخط او استياء . اعد ابحاثك الرقيقة مرة ومرة ثم انتظر . ان السر الاكبر يكمن في ان تتحدث في المناسبة عندما تعرض ، وان تترك الامور تجري في اعتها بعد ذلك . ومساواتك للجميع في رقتك ومجاملتك سترغم الذين تحلمهم في فكرك مكانا خاصا علي مبادلتك رقتك ومجاملتك .

وقد ثبت من آخر تحليل ان الهدوء يبطل تماما المضايقات والسخريات التي لا هم لها الا بلبسته . وكل هجوم تواجهه برد هادئ وبدون اكتراث يرتد الي ذهن صاحبه ويخيب أمله .

والنظرة الجذابة لا تستخدم قسوة ولا مجانة ولا غرورا مسيطرا بعنف واجبار ، وانما تستمد سحرها الفاتن من هدوئها ورقتها واصرارها الرزين . ولهذا السبب يطالبون في الدراسات الخاصة بتمرينات هدفها تقييد الحركات الجفنية ، فخلف النظرة هناك الارادة . وعندما تنمو هذه الاخيرة بما فيه الكفاية ، فان العيون تحوز تعبير الثقة في النفس والصلابة الذي يحير المنافسين ثم لا يلبث ان يأسرهم شيئا فشيئا .

الفصل التاسع

المواصفات المؤدية إلى الثقة بالنفس

بعد الحصول علي درجة عالية من الثقة في النفس ، سيريد القارئ دون شك زيادة امكانية وتقوية سلطته وسيطرته علي نفسه بأسس جديدة ، وسيحرز عندئذ بسهولة تقدمات جديدة بتطبيق الارشادات التي نقدمها في هذا الفصل .

١- العزم :

اكثر الناس خجلا يتشجع تلقائيا عندما يشعر بجشع او نفور معين ، فنراه في حالة الجشع يتصرف ، للحصول علي ما يتمناه ، بحزم ورباطة جأش يثيران دهشة جميع معارفه . ويبدى في حالة النفور نشاطا لا يتوقعه منه احد لكي يتجنب ، ويرفض ويقاوم مالا يروق له . وفي كلتا الحالتين يبدى دليلا علي العزم ، ذلك أن لديه مفهوما واضحا وقويا وحازما عما يريد ، وعما لا يريد .

والحد الاقصى للثقة الدائمة ، (وليس للثقة العرضية) يكتسب اذن بسهولة ووضوح ، ما دام من يهيمه الامر قد عرف ما يريد وما لا يريد . ومعني آخر إنه ما دام قد حدد بكل وضوح الغرض الذي توجهه اليه جهوده في الحياة الاجتماعية . وفي الحياة الخاصة فقد يتحكم في منبع لا ينضب من الافكار والدوافع الجريئة .

يشعر الانسان الموهوب طبيعيا بنوعين من الدوافع .

الاول دوافع خاصة بنشاطه الاجتماعي والخارجي ،

والثاني دوافع خاصة بنضوجه الداخلي : الحياة العملية ، وقدرة التملك من

ناحية ، والحياة الثقافية والروحية من ناحية اخرى . هذان هما القطبان اللذان يتركز حولهما الفكر والعمل . ويمكن لاحدهما ان يتزامن مع الاخر علي كل حال ، او ان يكمله . وفيما يتعلق بالناحية العملية والمنفذة ، فان منبع وسائل العيش ، باعتباره اقوي خميرة من العزم والثبات اذاً هو مثال للكمال ، او علي الاقل للاستقامة . اولئك الذين يحاولون بكل جهدهم ان يصبحوا قيما وكفاءات لا يستطيعون البقاء وجلين وخجولين ، انما هم مدفوعون للمضي الي الامام ، ثم انهم يستفيدون دائما من اعتبار خاص ملائم لظهور الثقة في النفس . وحيث أن من الواضح ان كل واحد منا ، بسبب قابليات فطرية ، موهوب لعدد محدد من المهن ، مع استبعاد كل المهن الأخرى ، فإن مسألة التوجيه المهني تأخذ هنا كل أهميتها . وأى خجول يزداد خجلا إذا ما وجد نفسه مضطرا لمزاولة عمل يومية يتعارض مع ميوله وقابلياته ، لأنه سيسمع حتما من يؤكد له انه دون المتوسط ، ولكنه يتشجع بمزاولة عمل يتآلف مع وسائله .

كل الاضطرابات تقريبا ، ومنها الخجل ، مصدرها عدم التآلف بين الشخص وعمله . وهذا التناقض يحطم الانطلاق نحو هذه الاستقامة ، ونحو الكمال الذي تكلمنا عنه ، واذا انعدم الانطلاق الحماسي فان التردد والاحباط يستقران . وتمييز افضل طريقة ينبثق من تحليل دقيق للظروف النفسية . وكثيرون من الرجال يستطيعون تحليل انفسهم بما فيه الكفاية . اما الآخرون فانهم يستفيدون من استشارة اخصائي . وليس لهذه القاعدة غير استثناء ، وهو نادر جدا ، ونعني به حالة الشخص الذي يؤهله تفوقه لنوع من الانجازات ، وهو امر مفروض عليه منذ الطفولة باهتمام ورعاية المحيطين به . ولكن الحذر كل الحذر ، فان الذوق والقابلية شيان مختلفان تماما ، اولهما لا يستتبع الثاني دائما .

واذا كان من المهم معرفة النفس وتوجيهها فيما يتعلق بالعمل المفيد ، فليس هذا

بأقل أهمية فيما يتعلق بالتطور النفسي الذي ينبع من الحياة الداخلية ، وإلا فإن المرء يخاطر بالتورط في طريقة تشخن فيها عناصر الحساسية التي غلها .
تحليل النفس لمعرفة انفسنا وتبيان ما يمكننا عمله ، وتجديد اختيارنا ، من بين الاحتمالات التي نتوقعها علي الامكانية التي توحى الينا بنشاط اكبر . فلا شئ يساعد المعنوية ويقويها أفضل من التحليل النفسي .

٢- الوضعية :

الوضعية هي ان يعرف المرء ما يريد ، وان يحقق ويستخدم الوسائل الاكيدة للحصول علي مبتغاه ، واعتبار كل صعوبة عنصرا من عناصر المشكلة التي يريد حلها ، وكل فشل دليلا يدفعه الي تغيير اسلوبه دون ان يعير اي اهتمام لنفاذ الصبر او الاحباط . هذا النوع من الفلسفة العملية تعود علي التغلب علي انطباعاته ، وخاصة امام الغير . لنفرض انك تريد الحصول علي شئ ، وان ذلك الشئ لا يمكن الحصول عليه الا باجراء خاص ، فاذا كنت ايجابي الروح فان فكرتك المسيطرة ستطوع لها كل الافكار الاخرى للحصول علي الهدف الذي تسعى اليه ، والي افضل طريقة لكي تتقدم وتبرهن علي ذلك . والسمة الملمة للاجراء او احتمال استقبال غير ودي لن يحتلا غير مكان ثانوي من همومك ، فما أن تواجه الشخص الذي تريد استمالته إلبك أو إقناعه حتى تصر علي فكرتك وعلى تصميمك لتحرز فوزا رغم كل ما يمكن ان يعترضك وستعرف عندئذ كيف تبدي اصرارا عنيفا . واذا اضطرت ، رغم كل تخطيطك وتدبيرك الي الاعتراف بالفشل فستكون مدركا بأنك لم تقصر في نضاليتك ، ثم انك لن تعتبر فشل اليوم الا فشلا مؤقتا . وبدلا من ان تبدد وقتك وقوتك الذهنية علي التحسر ، ستحاول علي الفور وستجد حتما وسيلة اخري لبلوغ هدفك . ومهما يكن الوسط الذي قمضي اليه ، ومهما يكن الشخص

الذي ستتأمل معه فان كل اثر للخجل سيختفي في نفس اللحظة التي تشعر فيها بانك مقتنع بالدور المحدد الذي تضطلع به في كل المهن التي تتطلب الثقة المطلقة والضرورة ستري كيف يركز الرجل الايجابي كل قواه وملكاته في سبيل النتيجة التي يريد الوصول اليها . فالسماز مثلا يفكر ويتكلم ويتصرف لكي يعقد صفقة ، ويتقبل بكل هدوء الصدمات وخيبات الامل والرفض ، ولا يكون لكل ذلك من تأثير عليه الا شحذ همته ، فهو يعرف ان القليلين من يحاول اقناعهم مصممون علي عدم الشراء ، وانه مصمم بدوره علي ان يبيع لهم . ونتيجة لذلك سوف يحصل علي ما يريد في معظم الحالات ، شريطة ان لا يتراجع ، فخلف ابتسامته وهدوئه وصبره وكلمته الحلوه ارادة قوية صلبة ، لان لديه هدفا معينا ومحددا .

٣- الفطنة والاسلوب :

كل نية محددة ومستوعبة برؤية تقود الذهن لاعداد خطة للتنفيذ . وسواء كان ذلك متعلقا بمشروع يتطلب نفسا طويلا أو ببرنامج سريع للتحقيق ، فان سلسلة من المبادرات المتناسقة والمجهودات الجدية يجب ان تواجه منذ البداية ، في خطوطها العريضة اولا ، ثم في تفاصيلها الشهرية او الاسبوعية او اليومية . وهذا النظام الفكري يقوي الارادة والثقة الداخلية والخارجية ، وأهميته من حيث النجاح له علي كل حال تألق الوضع .

كل الوسائل المرجلة التي غتلكها تنمو من جهة نظر الشمول ، ومن حيث الدقة كذلك ، وبأحسن ما يكون من وضع الخطة الاولى طبقا للتوجيهات التي تفرغت منها . ولكي نقدم مثالا بسيطا جدا علي ذلك ، وخصوصا في مسألة الثقة بالنفس، لنقل ان روح البديهة تنشط اذا أعدنا ذهنيا لقاءاتها وزياراتها ومساعدتها، الخ... وهذا مفهوم طبعاً، ففي أثناء الاعداد تتولد آراء معينة ، وتنحرف في الذهن،

ثم لا تلبث هذه الآراء المولدة ان تصبح في اللحظة المناسبة ملهمة لآراء ظريفة لم يكن في الاستطاعة الحصول عليها من غير الآراء الاولى .

التروي والفطنة معناهما توضيح الموقف الذهني الذي سنتخذه كلما سنحت ظروف المستقبل ، ومعناهما كذلك تحديد موقف طبيعي معين سوف يظهر عندئذ تلقائيا .

ولكي تبحث بدقة عن وسائل وموارد وامكانيات العمل طبقا للنوايا المختارة والتي استقر عليها الرأي ، فان افضل شئ هو الانفراد في مكان صامت تماما ، وتركيز الفكر في المسألة التي تحتاج اليها ، فتسجل ما يعرض لذهنك ، ولو في غير ترتيب ، ثم تقرأ ما دونت وتنسقه بعد ذلك . وهذا معناه ترتيب الافكار ، وكل ما يسببه نقص الثقة في النفس من انزعاج سيصبح سهلا بالتبصر والفطنة . والتعود الوحيد لهذه الفكرة قد يكفي للتغلب علي أسوأ حالات الخجل .

معرفة ما تريد تماما ، ولماذا تريده ، والصعوبات التي تواجهها ، وكيفية التغلب عليها ، وتوقع كل مؤثراتها المتتابة التي يمكن ان تستتبع قرارا وعملا وموقفا وكلمة ، لا يمكن لاي قمرين ان يقوى الطبع وان يشجعه خيرا من ذلك . أما ذلك الذي يحبطه مسبقا مجرد حسابان العقبات أو الاضرار المحتملة فسيكون معقدا امامها . اثناء تطبيق العمل ، ومن الافضل اذن أن يتوقعها ، فالامتناع افضل من معركة يتوقع الانسان فيها الفشل حتما . ولكنني أوجه كلامي هنا لهواة عقيدة النشاط المصممين علي الجهد مهما يكن ، والراغبين في تزويد انفسهم به للمقاومة بصورة افضل .

٤- الكمال النفسي :

نشاط النفسية البشرية يستقر ويتدعم باتفاق الفكر الذي يستوعب الارادة التي تتصرف . ويتناقص ويضعف عندما تتعارض النوايا والقرارات مع العمل

والتصرفات . ولذلك ، فإن الشخص الذي وهبته الطبيعة بذكاء حاد ، ويعجز عن التوفيق بين أعماله وفكره الاختياري يفتقر الي الكمال النفسي ، هذا هو السبب في اننا نري كثيرا من الخجولين يتمتعون بالذكاء في حين ان الثقة في النفس لديهم تحترز كثيرا مع عقل دون المتوسط تغذية ارادة ثابتة ، وعادة تنفيذهم لما قرروه وصمموا عليه ، وتطويع سلوكهم لاضواء تمييزهم ينميان النشاط النفسي ، وبالتالي الثقة في النفس .

وهذه العادة تكتسب بالاهتمام والجهد ، يجب اكتسابها تقريبا هكذا دائما ، لان من الطبيعي جدا للضعف البشري ان يستسلم للسيطرة بالايعاء ، او لوجود عقبة عندما تأتي اللحظة المناسبة لتنفيذ ما عزم عليه . عدد كبير من الناس يفكرون علي غير هدي ، ويتصرفون كذلك ، فيفقدون شيئا فشيئا ثقتهم في قدراتهم علي الالتزام بشئ والامتناع عن شئ آخر في لحظة محددة ، وينعدم عندهم الاستقرار الذهني ، حتي عندما يشعرون بحاجتهم الملحة اليه في بعض الظروف الحاسمة مثلا ، لان افكارهم من ناحية ، وارادتهم من ناحية اخري ، عرضة للاعتراضات التي يتلقونها من الاشياء المادية او من هينته صغير .

وبلاحظ ان كل الجهود التي نادينا بها في الفصول السابقة ، من مختلف وجهات النظر ، لاستبعاد اسباب الخجل واكتساب الثقة في النفس تساهم في الكمال النفسي ، ولكن اذا أردنا تطويره حتي آخر درجاته ، فمن المناسب ان نضع في مخططاتنا خطة للعمل في كل مراحل الحياة ، من حيث النقاط الصغيرة والنقاط المهمة التي نكون قد أمعنا التفكير فيها مسبقا واتخذنا قراراتنا بشأنها . وحالة الاستحالة المطلقة ، ثم تلك التي تتطلب ، في اللحظة الاخيرة ، تعديلا جديدا جبريا لتحسين القرار الاول هما الحالتان الوحيدتان اللتان تسمحان لطالب عقيدة النشاط بالخضوع .

فليعترف اذن بأنه يقبل دائما الجهد الذي يظهره له ضميره بأنه ملائم ومشمر ، ثم يقوم بهذا الجهد بنشاط رغم كل ما يمكن ان يدفعه الي تجنبه . ولعل القارئ يجد انني أسرف في استخدام كلمة جهد ، ولكنني أسوقها لغرض بالذات ، لان الكلمة والشئ ما هما الا حجر عثرة امام كل التعديلات الطوعية التي يبذلها ، إما لطبعه وإما لظروف الحياة التي يجد نفسه في خضمها . وقد تعبنا جميعا لكي نتعلم حروف الهجاء ، ولم تعد القراءة تتعذر علينا اليوم ، وسدنا الضريبة المحتمبة التي تضمن لنا امكانية المعرفة ، واكتسبنا وسيلة اثراء معلوماتنا وتسليية مخيلتنا ، والتعب الذي نعانیه اليوم لتقوية كمالنا النفسي ، علينا ان نعتبره الضريبة التي يجب ان نسدها لكي نتمتع بعد قليل ، باحدى تلك الارادات التي لا يمكن زعزعتها .

وليسمح لي القارئ بأن اضيف ، لنكن سعداء بمعرفة وسيلة السداد واستخدامها لان كثيرين يجهلونها ، وكثيرين غيرهم يعرفونها ويرفضون استخدامها.

٥- قوة التحمل

رأينا في الفصل الثاني أهمية التحرر من العوائق العضوية لاحتراز الثقة في النفس . وما أن يستقر الكمال الطبيعي ، وليس قبل ذلك ، حتي يمكن ان نطلب من العمل العضوي عنصرا جديدا للثقة في النفس . وهناك احساس بالتشجيع المعنوي يصاحب ويتبع دائما النضال ضد المقاومات الطبيعية ، وبذلك يخرج الخجول قويا بعد جلسة رفع اثقال ، اذا عمل بصدق ونشاط . ونظريا ، فان كل الالعاب الرياضية تتبع نتيجة مشابهة . ولكنني أنصح برفع الاثقال لان التجربة أثبتت ان هذا النوع من العاب القوي هو الافضل للخجولين ، لانه يستبعد كل انفعال واهتياج ، ثم انه يتطلب اوضاعا خاصة ، ويقتضي جهدا هادئا ، بعيدا عن الجنون المستعر . ويجب علي المبتدئين طبعا الاسترشاد بمدرس جدي ينظم تقدم عملهم حتي يتجنبوا

علي وجه الخصوص الانقراط في التعب ، وهو اقراط يرهقهم ويولد النفور عندهم .
وعلي العموم ، فان الذي يريد الشقة في النفس لابد له من ان ينمي قوته
العضلية ، وقوة تحمله ، والحياة غالبا ما تزود الحضر بالفرصة للمشي وللرفع
والحمل ، هم يسولون لانفسهم اهمال هذه الفرصة لان مفهوم الكد والتعب وحده
يرقي اذهانهم ، وينسون ان الكد العضلي يقوي ، وان الدأب علي العمل يقلل
التعب بالتدريج ، تلك التعبية التي يشكو منها المصابون بالنوراستانيا بعد ان
اكتسبوا بكل عناية قوة الجمود .

وهناك طبعا شبان اقرباء جدا يشكون من الخجل . ولكن الخجل عندهم يتغير
تقريبا . دائما بطريقة تلقائية ، وبسهولة علي كل حال ، اذا ما واجهوه بمقاومة
منظمة ، والجيرة الاستبدادية ، واللوم المستمر ، والمزاعم المهيمنة المتكررة تكفي لكي
تحبل اشد الاطفال قوة الي فتية وجلين . ولكن الايحاء سرعان ما يعيد للضعفاء
رباطة الجأش العادية التي افتقدوها مؤقتا .

بعد ان تكتسب تحمل المجهود العضلي ، عليك ان تعمل لصالح التحمل الذهني
. وفي المكان الاول تنمية قدرة الاهتمام الواعي وتركيز الذهن . وذلك الذي يعرف
كيف يركز ضميره طواعية علي موضوع محدد ويبقيه عليه يسدد عليه بسهولة منفذ
الافكار - أو الانفعالات الطفيلية التي تنبع منا أكثر ظواهر الخجل ، والتدريب
المتزامن ، مع الامكانيات الطبيعية والذهنية يساهم بقوة في استقرار المعنوية
ورسوخها . وكل امرئ تزداد ثقته في نفسه يتألق فيه الاحساس بأن إمكانيته تزداد
في كل المجالات . والعكس ليس اقل صحة ، فعلي اثر الانحطاط الفيزيولوجي او
النفسي يستقر الاكتئاب طواعية ومعه الخجل وهنا ايضا يمكنه ، بل لابد له ان
يتصرف وهو علي يقين من استعادة قواه ولهذا ، لا تيأس ابدا .

٦- توازن الشعور الجماعي للجسم :

القلق الداخلي والاكنتاب لا يساعدان الثقة في النفس اهدا . الراحة الفيزيولوجية والاحساس بتقوية الطاقة المتلازمان باتزان تام يهيئان بالطبع لرباطة الجأش . وقد تكلمنا في الفصل الثالث عن الاساس في فنية تحديد جميع عوامل الشعور الجماعي لجسمك . ولنر الان كيف تعمل لكي تجهز دائما احتياطي الطاقة الذي تنبع منه الشجاعة .

يجب المحافظة علي نومك اولا : المحافظة عليه من افراطات العمل ومن العصيان ، فان الارق ، سواء كان طوعيا او غير طوعي يستنزف حقا منابع الطاقة الحيوية بصورة سريعة تقريبا . اما الذي يصمم علي القيام بعمله أثناء النهار فلن ينتقص شيئا من راحة ليااليه . ثانيا : أن يمتنع عن تناول السميات ، وخلاصة المشروبات الروحية ، مهما يكن نوعها . علماء الاجتماع يرفضون الكحول طبقا لمبادئهم الاخلاقية . والرجل الحذر يمتنع عنها حفاظا علي صحته وعلي جسمه . وان تدفع توقعات مباشرة وأياما مقبلة حافلة بالاضطراب والقلق ، وانحطاطا بطيئا ومؤكدا ، فهذا ثمن باهظ جدا لمتع قصيرة الاجل ولمسرات مشكوك فيها . ثالثا : ان تواجه بكل نفور شديد كل افراط مهما يكن ، سواء كان افراطا في النشاط او افراطا في اللهو ، فالعمل الهادئ المتزن والمنسق والذي تتخلله راحة كافية يقوي وينظم . اما النشاط العنيف المستعر والذي يتبعه ، بدلا من الاسترخاء والاستجمام العاب عنيفة فيتسبب في شل الكفاءات العليا ، وفي الشيوخوخة المبكرة . كل منا ، باعتباره جهازا عضويا حيا ، ومولدا للسائل العصبي ، يصدر عادة كما يوميا من الطاقة الاساسية . فلنعتبر هذا الدخل النشاطي كراسمال ولا ننفق منه أكثر من اللازم . هذه هي الوسيلة الوحيدة لتجنب كل قلق وكل عجز .

٧- عادة التشاور العقلاني :

دون اي مفهوم نفسي ، يمكن لاي امرئ ان يدرك ان فيه كائنا عاقلا وآخر معرضا . وما ليسا علي وفاق دائما . وطالما لم يخضع الثاني للأول ، بمجهودات متكررة فانه يعوقه في كل المناسبات . وفي الحجل مثلا ، فان الكائن العاقل يريد أن يتغلب على القلق الذي يحس به الكائن المعرض ، ولكن هذا الاخير ، متمرد بقدر ما هو حساس ، يفلت من كل سيطرة الارادة الواعية.

وكما في حالة تربية الحيوانات البرية ، فان ترويض دقيقا يسمح بالتغلب علي الكائن المعرض شيئا فشيئا ، واخضاعه للنوايا الواضحة ، انا المتعقل . وذا الترويض يحتاج لنفس طويل ، ويتيح الفرصة للقيام به باستمرار . ويكفي للمرء ان يراقب نفسه ، وان يستبدل الافكار والكلمات والاعمال المعرضة بأفكار وكلمات وأعمال اختيارية . ومراقبة المرء لنفسه تساوي مراقبة نقطة ل أنا المتعقل علي الاخر. ويعطي سلطة للأول علي الثاني . وهذه السلطة تظل باقية حتي عندما يتعلق الامر بأن يتمالك نفسه أمام الغير ، او بأن يتصرف بشقة رغم عدم احساسه بأنه غير مستعد لذلك .

الفصل العاشر

الثقة في النفس المحققة

ثقة تامة في النفس امام الجميع ، وثقة متأملة في احتمالات نجاحها ، استعدادان داخليان لا غني عنهما لمن يريد ان يشق طريقه وسط المنافسات الحامية للحياة الحديثة ، وكل منهما تكتسب بالجهد العقلائي .

١- كيف تستبعد المخاوف التي تقتص الطاقة :

يمكن للشاب الذي يمتلك الثقة الطبيعية او المكتسبة ويفتقر الي الثقة في النفس ، والي كفاءاته ، والي المقدرة علي المجاز مهمة محتاج الي نفس طويل ، ان يصل الي موقف بالذات ، او ان يضطلع بالواجبات التي يتطلبها هذا الموقف كما ينبغي . الاعتماد بالنفس نادرا ما يؤدي الي الغاية . ولكن الشك في النفس لا يؤدي اليها اطلاقا . وبين الضدين ، ونعني بهما ، التصور لمجرد الفطرة انك تستطيع النجاح بسهولة ، والخوف من الفشل ، كل الخوف ، هناك مكان وسط ، وهو مواجهة الفشل بدون انفعال ثم المضي الي الامام من جديد .

والتأكيدات المطلقة مرفوضة لنا جميعا ، ولهذا يجب ان نتعلم كيف نتجنبها ، وكيف نتصرف ، مع محاولة ضمان الحد الادني للنجاح ، وعلي كل حال ، فان اولئك الذين يشكون في انفسهم ، غالبا ما يكون لديهم الاستعداد لاداء البرنامج الذي يترددون أمامه ، ولكن الجرأة وحدها تنقصهم .

ومن بين الاصوات التي تولد الشك ، هناك سبب جوهري اسمه الفتور او

اللامبالاة، وهو غياب الجشع بالمعنى الذي ذكرته في الفصل الثاني من هذا الكتاب.

ان كثيرا من الرجال يتمنون التملك او بلوغ نتائج تروق لهم كثيرا ، ولكنهم لا يشعرون بذلك الجشع الجارف الذي يشد كل الموارد الطبيعية والمعنوية للعمل . وفي آخر تحليل ، ظهر ان الفتور او عدم الاكتراث ينمان اما عن ضعف ينبغي الاسراع بعلاجه قبل كل شئ ، واما عن كبت تسببت فيه التربية الاولى بتدريس ناقص او بجيرة مجحفة ، والانسان الطبيعي تقريبا ، حتي اذا لم يكن موهوبا تماما ، يبدي طموحا ، محدودا او متسعا ، حازما دائما ، لان ميوله وقابليته واحساساته تبلغ درجة من القوة تكفي لكي تتيح الفرصة لانفكار قوية جريئة .

وفي المكان الثاني ، يجب ملاحظة شعور النقص عند الرجل الرزين الذي يؤثر في نقص كفاءاته المحققة أو نقص معلوماته ومعرفته ، ولكن الكفاءات تنمو ، والمعرفة تكتسب بالمران والدراسة ، وكل منهما سهل المنال له ، شريطة ان يعمل بدقة ونظام ، وكل منا يمر بمرحلة رائعة ، بين اليوم الذي ولد فيه ، والذي بدأ يتهيج في الحروف الابجدية ، وبين ذلك الذي خرج فيه من الفصل ، هذه الثقافة الاولى تمد ذهنه بوسائل فكرية ، وعلوم يحصل عليها بمثابة بضع ساعات يوميا ، ويمكننا دائما بعد ذلك أن نطلب من العمل نتائج جديدة مماثلة لنتائج الدراسة . واذا ما قمرن الاهتمام والذاكرة والارادة ومرونة الذهن والبراعة التمرين المناسب ، كل في حقل امكانيته الحالية ، فان كلا منها يزداد نشاطه اكثر فاكثر ، وبذلك يستطيع كل امرئ ان يصبح جديرا بالقيام بأمور تتعدي ، اليوم ، وسائله .

واخيرا فان البصمة التي يتركها الفشل ، او خيبة الامل في الذهن تكفي احيانا لا استقرار الجمود ، ولعلاج ذلك ، يجب مقاومة السبب بكل جهد ، من منا يقبل الاستسلام لمشاعره دون أية مقاومة ؟ ... لا احد .

وبعد امعان الفكر والتروي لن يبقـي أحد أسـيرا لذكـري بـسيطة ، مـحاولة او اكـثر من مـحاولة دون نـتـيـجة مـعـناها اما عـدم كـفاية الوسـائل المـستـخدمـة ، واما عـداء العـنـاصـر الخـارجـية . و التحليل الدقيق لتلك الوسـائل والعـنـاصـر يـتـيح لـنا ان نـفـهـم لـما ذا لم نـتـصـرف التـصـرف الصـحـيـح ، كـما يـتـيح لـنا ان نـبـحـث عـن طـريـقة آخـري لكـي نـعـمـل من جـديـد ، فـعـالـية . هل تـعـلم ان الـذيـن يـفـلـحـون من اوـل مـرة هـم الـاسـتـثـنـاء ؟ ان الغـالـبية يـجـب ان تـجـدد مـحاوـلاتـها قـبل بـلـوغ الـهـدف وقـبل عـبـور الـحـلـقة الـتي تـبـدأ من الـحـمـاس الـي خـيـبة الـامـل والـتي تـتـكـرر مـرارا كـثـيرة تـحـت ظـواهر آخـري . و التـجـربـة الـايـجـابـية تـكتـسـب هـكـذا ، وعلـي كل حـال فـان بـعض النـتـائـج تـتـطـلـب مـجـهـودا غـامـضا ، مـعـلـبا ومـتـدا ، وأـضـيف الـي هـذا ان مـثـل هـذا الـاصـرار يـنـتـج ٨٠ ٪ حـتـي اذا كـانـت الصـعـوبـات شـديـدة والمـواهب دـون المـتـوسـط .

٢- امكانياتك الحالية والمستقبلية :

اذا كان التقييم الحالي لمستوي كفاءتك ومعرفتـك وتجربـتك يـحـمـلك علـي التـأكـد من انك لست قادرا بـعد علـي تـحـقـيق ما تـريـد ، فلـما ذا تـعـتـبر نـفـسـك انك غـدوت في حـكم العـاجـز ، وانك لا تـسـتـطـيع الـحـجـاز شـئ بـعد . ان امكانياتك لا يـمـكـن ان تـسـتـقر علـي حـال ، وفي مـقـدـورك ان تـحـسـنـها . وامكانيـة التـنـمـية والـكـمال تـبـقي مـفـتـوحـة اـمام الـجـمـيع ، وسـن الـكـمال والنـضـوج التـام يـخـتـلـف تـبـعا للـاشـخـاص ، فـان التـجـهـيز الـجـمـالـي من نـاحـية ، وظـروف بـدـايـة الـحـيـاة من نـاحـية آخـري ، تـسـخـو علـي البـعض ، وتـحـرم البـعض . ونـحـن لا نـسـتـطـيع شـيـئا اـزاـء ذلـك ، وكل ما نـقـدر علـيـه هـو تـقـويـة كل طـاقـاتـنا بـتـمـريـن مـسـتـمر ، ومـلـاحـظـة العـالـم الخـارجـي باهـتـمـام ، لـانـتـهـاز الفـرص الـتي يـتـيـحـها لمـؤهـلاتـك ، والنـوع والـحد الـاقـصـي لـهـذه المؤهـلات علـي فـرض انـها قـد بـلـغت غـرضـها ، فـالتـطـبـيق والـعـمـل يـبـين الـاتـجـاه الـذي يـنـاسـبـها . وكـذلـك خـط الفـكر والـعـمـل

حيث/ تزدهم هذه الكفاءات علي أحسن ما يكون وتعطى بأخصب النتائج .

واذا لاحظنا لمدة بضع سنوات ، وعن قرب ، عددا معيناً من الأشخاص ، فسوف نتأكد ان ذكاهم وارادتهم يتغيران حتماً ، واما لانهما يتراجعان واما لانهما يتوطدان ، وذلك طبقاً لنشاطهما الاوتوماتيكي او السلبي او الاختياري او الايجابي . وذلك الذي يسعى باستمرار لتوسيع مجال قدرته علي الفهم والانتاج بصورة أفضل واسرع لا يلبث ان يواجه بقلب مرح مهمات ومسئوليات ومشاريع كان يحس أمامها فيما سبق بأنه مغلوب علي امره ، ومن ناحية اخرى ، فإن الخيال ومرونة الذهن والبراعة تكون قد نمت بما فيه الكفاية بحيث يواجه الصعوبات بثقة ، لانه يشعر بأنه أصبح قادراً علي ان يجد لها حلاً . ومن ناحية اخرى ، فإن القوة المحققة جعلت من الممكن ما كان يبدو فيما سبق انه بحاجة الي مجهود عسير لمحاولة تحقيقه .

وفي الادارات الكبرى ، حيث ترتبط كل مهنة باللقاب والشهادات التي يتقدم بها المرء ، ثم بالوساطة او الدسائس ، فان تفوق الانتاج يفتح الباب حتماً للوظائف الكبرى ، والقيمة غير المتوقعة لاحد الموظفين تخلق امكانيات مفاجئة للادارة التي يعمل بها . وللاستفادة من هذه الامكانيات يجب إسباغ أهمية جديدة لمن يظهرها وبذلك لا يمكن ان تضيع فرص الاستفادة من القدرات المكتسبة او النامية . ويدا من درجة معينة من المعرفة والمهارة فان المبادرة الشخصية تكفي لكي تفيد عن طريق مستقل ، وبعض الناس يعتقدون انهم مكرسون لحياة الخمول لانهم لا يملكون الشهادات التي تخولهم التعيين في احدي الوظائف المربحة ، ولا رأس المال الذي يمكنهم من ممارسة التجارة ، ولكن الشهادة بدون القيمة لا فائدة لها ، ولا يمكن ان تذهب بصاحبها بعيداً . ورأس المال يتبخر لعدم وجود الاداري الذكي والنشيط ، وكم من أناس لديهم الجرأة والاقدام ، ولديهم رأس المال ، ولكنهم يفتقرون الي حسن البديهة والذكاء . ولا يفهمون شيئاً في التجارة ، ويعزون افلاسهم الي سوء الحظ .

٣- قيمة التركيز :

الدرس والتحصيل والتقوية والتحسين والانتاج : الوسيلة الوحيدة لكل ذلك هي التركيز ، أما التنظيم فمعناه الاهتمام والتفكير المستمران ، ثم التطبيق بنفس المجهود لوسائل الفكر والنشاط فيصبح المستحيل ممكنا و الصعب سهلا بمجرد ان يعرف الذهن كيف يفكر مليا . اما الذين يفتقرون الي الثقة في النفس فيما يتعلق بالاعداد لفحص او استقصاء ، فان الاهتمام والمثابرة عليهما ينعدمان بكل بساطة ، والعجز ، وفحص المواقف والصعوبات فحسا دقيقا وطويلا يولد تقريبا كل المرات ، وتبديد النشاط لا يشر الا الغضب ولا يؤدي الي اية نتيجة . كيف تقود الذهن الي التركيز ؟ بترويضه عادة بتمارين خاصة ، وهي التمارين التي أشرت اليها سابقا ، ولكن مهما تكن هذه التمارين مثمرة وفعالة فانها أقل اهمية من بعض العادات الجوهرية التي تخلق الهدوء والاستجمام وانفراد الذهن . واهم هذه الميزات هي العمل في صمت ، ومهما يكن نوع العمل الذي تقوم به فلا بد من ان تتفرغ له قلبا وقالبا ، وألا تحتل اية فكرة غريبة عن واجب اللحظة الاخيرة ، ومن الاسهل ان تفكر مليا وانت تعمل ، من أن تتأمل احدي المسائل وقتا طويلا ، وعليه فمن الافق ان نقوم أثناء عملنا بالمجهودات الاولى للتركيز ، وقيمة التمارين التي تكلمت عنها عاليا من شأنها بالذات ان تتيح عوننا للفكر الذي ما يزال عاجزا عن الاستمرار دون سند مادي .

واذا أردت فحص استخدامك لوقتك لمدة أسبوع او شهر ، فسجل كل النقاط غير الضرورية التي تزرخ بها حياة اليوم ، واطرحها عنك بكل قوة ، انك تريح الكثير من ذلك الوقت الذي تعتقد طواعية انه ينقصك ، ثم انك تحرر مخك من عدد كبير من الهموم الصغيرة الطفيلية وتقلل عدد أنواع الافكار التي تدور به ، وتخلق بذلك جوا داخليا مريحا للتركيز . ان عدد الساعات التي تضع سنويا ، والطاقة الذهنية التي

تبددها في القراءة يوميا ، وتعليل شتي الحقائق يوضح تماما ما تبين .
وما يناسب كل عمل تفصيلا ، لاهد منه لانجاز المجموع ، واهتمام المرء فحسب
بمشروع جاري تنفيذه ويقاؤه أعمى وأصم وغير مبال لما عاداه هو السر الكبير الذي
بفضله يمكنه أن يحصل علي ما يرجو من نتائج .
وقد قيل ذلك مرارا وتكرارا في كل الظروف ، ومع ذلك فيبدو انه يغيب عن
أذهان الكثيرين ، ان الفكرة القائدة الماثلة في الذهن علي الدوام توظف الافكار
المتلازمة ، والإلهامات والانعكاسات الضرورية لنجاحها . وهكذا نري روابط بين ما
نهدف اليه وبين بعض الموارد التي لم نكن لنفكر فيها ، حتي خلال النوم فان الذهن
يعمل بنشاط فيما هو نافع اذا ما وجهته ، في حالة اليقظة الي وجهه بالتحديد .
وكل غد يأتي عندئذ بحصصه من الموضوعات الجديدة .

٤- النجاح والفشل :

مريدو التركيز يوجهون الفعالية الشخصية الي مداها ، اما الرجل دون المتوسط
ذو الذهن المركز ، فيحصل علي نتائج ملموسة ، ويجود وسائله بالتدريج ، في حين
ان الرجل الموهوب طبيعيا ، وغير المستقر نفسيا ، والمشتت الفكر يخفق احيانا في
بلوغه الغاية التي كان يسهل عليه بلوغها بتطبيق مستمر . والفشل المحتمل الذي
قد يواجهه الاول لا يحيطه اطلاقا ، لانه دائم اليقظة ، وسجل بعناية تسلسل
الاسباب والنتائج ، مكونا بذلك كما من التجارب يستفيد منها في تجربته التالية .
انه يتعثر في بدايته ، ولكنه يتعلم دون انقطاع ، ثم يعاود الكرة بعناصر جديدة ،
وينتهي به الامر الي الفوز .

في داخله ، نجاح او فشل منفرد لا يعينان الا القليل ، وما يهمه هو قيمة
الكفاءات المستخدمة . بعض النجاحات تنأتي من مصادفات سعيدة لا يمكن ان

تتكرر باستمرار ، ولا حتي بكثرة ، وأصحابها لا يحصلون علي شئ معادل فيما بعد ، وربما يفقدون ثقتهم في انفسهم لهذا السبب . وهناك ايضا فشل تسببه معاكسات ظرفية غير متوقعة تفسد ادق المجهودات في لحظة ، والرجل الايجابي يتقبلها بهرود ، كعامل تأخير أو كعنصر جديد للمسألة التي يحلها دون ان يشك لحظة واحدة في امكانية نجاح المرحلة التالية .

عندما لا يحقق العمل النتائج التي تنتظرها فلا بد من تحليل اسباب هذا الاخفاق بكل نزاهة لكي تعرف اذا كان قد نقصك شئ او اذا كان القدر قد تدخل بصورة ما . في الحالة الاولى سوف تحاول الحصول علي ما ينقصك . أما في الحالة الثانية فسوف تتخذ الاجراءات اللازمة لكي لا يتدخل القدر من جديد . هكذا يتصرف الذين يقودهم تصميمهم خطوة خطوة لتحقيق مخططاتهم بكل عزم وثبات .

وأشوأ اضرار الفشل هو تأثيره المحيط للهمة ، ولكن هذا التأثير يتبخر بسرعة اذا لم يفتر النشاط ، ولهذا اقول لمن يهسه الامر انه لابد من ان يتغلب علي احساسه لكي يشغل ذهنه فوراً بفحص النتائج التي تمت ، وللبحث عن طريقة لحصر الضرر ومعرفة مداه واتساعه . والطاقات النضالية تبقى كاملة ، شريطة أن يتابع النضال علي الفور ، وهذا لا يعني ان لا يأخذ هدنة او راحة ، وان يرهق اعصابه ونفسيته ليل نهار ، وانما علي العكس ، فان الاسترخاء الذي تكلمنا عنه في الشروط التي عددناها وسيلة من افضل الوسائل العلمية للدفاع الالي ضد آثار الفشل المحبطة ، هنا ايضا يتدخل مبدأ التركيز ، لانه يفرض امكانية الاستغراق في العمل الحالي ونسيان كل الباقي مؤقتاً . لا تفكر ساعة النوم الا في النوم فحسب ، وفي وقت العمل الا في العمل فحسب ، فان النوم الهادئ العميق يحيي خلايا الجسم ويجدد النشاط .

٥- الصعوبة :

الافراط في التفكير في الصعوبة يفقد الثقة في النفس ، والافراط في عدم الاهتمام بها ييخسها قدرها . ومن المناسب اذن تقدير المجهود المطلوب للمهمة التي تقوم بها بكل جهد ، وبكل موضوعية . ولكن ما ينجزه شخص بسهولة يتجاوز امكانيات الاخر ، ومن هنا الضرورة الاولى لمعرفة الشخص لنفسه معرفة تامة حتي يقيس مشاريعه طبقا لكفاءاته ، ما هي الموصفات التي تتطلبها خطتك ؟ هل تملك هذه الموصفات بدرجة كافية ؟ اذا كان الرد بالايجاب فالي العمل ، والا فيجب ان تعيد التفكير في مشروعاتك او ان تقوم بتسمية قدراتك .

عندما يتضح لك انك تستطيع مواجهة كل الصعوبات المتوقعة ، وعندما تضع الطريقة التي ستواجهها بها بنظام ، فان مبدأ التركيز يهيب بك ان تبدأ نضالك بالصعوبة الاولى ، وان تمتنع عن التفكير في الصعوبات الاخرى الي ان تتغلب عليها هي بالذات ، ثم تهتم بالشانية بعد ذلك ، وهلم جرا ، أما اذا أرهقت ذهنك في وقت واحد بسلسلة من المشاكل ، في الوقت الذي تحاول فيه حل واحدة منها علي الخصوص ، فانك تبدد قواه وتفقد حده . هناك وقت للاستيعاب ووقت للتنفيذ ، اما الشمولية والعناية بالتفاصيل ، فلا يمكن متابعتها في وقت واحد .

النشاط والارادة الطيبة لا يكفيان .. لابد من المهارة للتغلب علي بعض الصعوبات . وقد رأينا اناسا يتمتعون بشجاعة كبيرة ولكنهم يفتقرون الي الخيال ، ويقعون فريسة للتردد ثم للاحباط لانهم لا يجدون الطريقة التي ينهون بها صعوبة خاصة بعض الشئ ، ومع ذلك ، فقد كان في مقدور بعضهم اكتشاف هذه الطريقة لو انهم فكروا بروية ونظام ، فالتفكير المتواصل ينمي المهارة ، ويجب علي كل امرئ ان يتمرن علي ذلك كثيرا ، ولكي تتجنب ضياع تسلسل افكارهم فعليك في البداية ان تكتب كل فروض المسألة التي تواجهها ، وان تدونها اولا بأول لكي

تعرض علي ذهنك ، وان تلقى علي نفسك الاسئلة المحددة بالعزم الثابت الصلب لاستخراج المعلومات الخاصة بها من ذهنك . واذا كنت قد اعتدت علي التركيز كما اوصينا به فسيهتز الفكر دون تعب يذكر ، وستوافد الالهامات دون تناسق كبير تقريبا ، ولكن اذا دونتها بايجاز كما تنبثق ، فسيكون من السهل لك ان تفحصها وان ترتبها بعد ذلك . جلسة اولي بندر ان تكفي . هنا ايضا لابد من المشاورة ، ان الموضوع الذي يحتاج الي التفكير والتروي اشبه بأرض محروثة بكل دقة ، فان الارض تصبح خصبة عندئذ ، فتأمل كيف يتكلم كل شخص عن مواضيعه المحببة اليه بغزارة ، وانت ، كلما فكرت وترويت في مسألة ما ، كلما ازداد اهتمامك بها ، وكلما استمتعت بمواجهتها .

٦- المقارنات :

نحن جميعا ، علي الاقل مبدئيا ، متساوون في الحقوق . ولكن فيما يتعلق بالتجهيز الشخصي فان التفاوت كبير . فالاستعدادات الشخصية ، والميول الذهنية تختلف كثيرا عند الرجال ، مهارة البعض تتعارض مع عجز الاخرين ، وهذا سبب من اسباب الانحطاط عند الذين يكتشف التحليل الذاتي بعض النقص فيهم ، والتحليل الذاتي ليس متاحا الا لنخبة من الناس ، لانه ينبثق من حاجتهم الي معرفة انفسهم ، ولا يتسني لدون المتوسطين ، وان من غير المنطق تماما ان نفقد الثقة في انفسنا لاننا نعرف ان فينا نقصا لابد من تعويضه ، وان يقارن المرء نفسه بشخص مثالي يتمتع بالاتزان المعنوي والوضوح الذهني في نفس الوقت ، ويقوة طبيعته ، فان هذا معناه انه يشعر بحاجته الي التشبه به . والحاجة تستتبع دائما الاستعدادات الداخلية الكافية لكي يصل ما يريد . ان فلاحه بعض الفلاحين المهرة تقهر غالبا جذب الارض القاحلة . وكذلك التربية البدنية الذاتية تليق تطف

العيوب الطبيعية .

والناس يقفون حيارى أمام مسألة الوراثة ، مع ان العاهات التي لا يرجي صلاحها قلة وتعتبر استثنائية ، وكذلك الحالات الميئوس منها تماما ، ثم ان هناك بالضرورة ، مع كثرة الحالات الوراثية ، بجوار العيوب ، بذورا جيدة فيها مواصفات كامنة لا تبغي الا الظهور ، شريطة ابقاؤها .

واختيار المرء لنموذج ، او بالاحري ، تشبيع مخيلته به ، معناه انه يريد التعمود علي الدور الذي يتمني القيام به ، واقل جهد ، بل اكثر الافكار تهذبا تترك أثرا مستديما وتساهم في التغيير المنشود ، وبمراعاة هذا التوجيه يتقدم كل يوم خطوة ، واستطيع القول انني رأيت اناسا يتقدمون هكذا في خطوات عملاقة ، بين اولئك الذين اعتقدوا مدة طويلة انهم غير كاملين .

٧- الاصرار :

اقل الناس حفا اولئك الذين لا يتقدمون الا ببطء ، في البداية علي الاقل ، يشعرون دائما بأن مسيرتهم تسرع الي الأمام بعد مدة قصيرة من الأصرار . لا تيأس اذن . وحذار من عودة الجمود وهجومه فحسب ، فهو في النهاية الخطر الوحيد الذي يجب ان تخشاه حقا . الا انه من الواضح بحيث ان معرفته مسبقا تعني قهره ، فانه لا يبقى أبدا اذا ما واجهته مواجهة تامة .

اذا حاول الظهور ثانية فعليك ان تفكر بقوة : « انا استطيع ، واريد » . عليك ان ترسخ معني هذه الكلمات في ذهنك ، فهي وحدها تشعل فيك طاقات جديدة خلال أسوأ حالات الارهاق والتعب .

ان العامل الرئيسي للجمود هو الايحاء الخارجي ، آه ، يجب ان تسمعه مرارا ، انه موجود في كل مكان لكي يقول لك انه ليست هناك اية فائدة ، وان ما من احد

يعرف ان يغير نفسه ، ان الثقة في النفس لا تكتسب وان الطبع لا يتغير... الخ ..
الخ .. لا تصدقه ولا تجادل ، قل لنفسك : « استطيع واريد » ثم تابع جهدك
بهذه..

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
مقدمة	٣
الفصل الاول	
أسباب الخجل	٥
الفصل الثانى	
الاستعدادات الضرورية لتربية الثقة فى النفس	١٧
الفصل الثالث	
كمال الاعضاء	٢٩
الفصل الرابع	
توضيح	٤١
الفصل الخامس	
البرود	٥٣
الفصل السادس	
الاستقلالية	٦٥
الفصل السابع	
سيطرة الخيال	٧٧
الفصل الثامن	
خجل ما بعد المراهقة والتغلب عليه	٨٩
الفصل التاسع	
المواصفات المزودة إلى الثقة بالنفس	٩٩
الفصل العاشر	
الثقة فى النفس المحققة	١٠٩

هذا الكتاب

* يبين للذين يتسمون بالخنجل كيف يتصرفون
للتغلب على الأسباب المتعددة التى تسبب لهم
الخنجل .

* إن الوعى الحقيقى والتطبيق الدقيق لوسائل
التغلب على الخنجل .. كل هذا يجعل المرء يحصل
على الثقة التامة فى النفس .

الناشر

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض

٨٧١٣

دار النشر
مكتبة
معروف إخوان
اسكندرية - ٤ ش سعد زغلول - ت : ٨١٠٨٢٨
القاهرة - ٤٣ ب ش رمسيس - ت : ٥٧٤٣٦١١